សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុស ស.រ.អា
KhmerPost USA

E-mail: info@khmerpost.us / Website : khmerpost.us
Advertising: 978-656-8141/ Hotline news: 1 (267) 253-3947

មាតិការរឿង

Vol 07 Issue 143- Dec 6th- 19th. 2013

Free

New Office: Tel: (978) 677-7163 Fax: (978) 677-7092
45 Merrimack St. Suite 218A Lowell, MA 01852

វិចារណកថា

សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើបុណ្យ

Lack of Chance to Choose Temple in Lowell

វិចារណកថា :

ដោយ : ពិន សំខុន

ឡូវែល: ប្រជាពលរដ្ឋជាពុទ្ធបរិស័ទនៅឡូវែលមាន **តទៅទំព័រទី ១៨**





ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្ររបស់ លោក កឹម សុខា នៅសហរដ្ឋអាមេរិក

CNRP Kem Sokha Looks for More Supports in USA





▸ មុនមកដល់ឡូវែលថ្ងៃទីពាធ្នូ នេះ លោក កឹម សុខា អនុប្រធានគណបក្សសង្គ្រោះជាតិបាន **តទៅទំព័រទី ១៩**

City of Lights
ក្រុងពេញដោយពន្លឺ







តទៅទំព័រទី ០៣

New Lowell Recycling Program
Coming in 2014

By James Ostis

Beginning on Monday December 2nd and all throughout the month of December, new recycling bins are being distributed throughout the **Continued to Page 05**



$150 REBATE

សងប្រាក់ $150មកវិញ

ចំពោះការទិញទូរស័ព្ទ "ស្មាត ហ្វូន" ដែលអ្នកបានជ្រើសយក

Towards the smart phone of your choice!

(terms and conditions apply)



Washington SAVINGS BANK

We give you more

Member FDIC / Member DIF

washingtonsavings.com

Free Gift: Customer will receive a free gift within 30 days after redeeming a "FREE GIFT Certificate", including a smart phone purchase receipt and newly activating the following combination of services after 08/15/2013: A monthly direct deposit of at least $1,000 from an unaffiliated third party that is income or government benefit based, at least one monthly automatic withdrawal/ payment that is not web or card based and repetitive in nature; and an active debit card with 12 or more completed purchases is eligible for a $150 rebate from a smart phone purchase from any vendor. Promotion ends 06/30/2014. Each depositor is insured by the FDIC to at least $250,000. All deposits above the FDIC insurance amount are insured by the Depositors Insurance Fund (DIF).

ចុះឈ្មោះតាមអ៊ិនធឺណិត



Make deposits with your mobile device anytime, anywhere

ឆិកឃីងអេកខានទាំងអស់ គឺមិនយកកំរៃ

All checking accounts are **FREE**

- **No minimum balance** (មិនចាំបាច់មានលុយតម្កល់ទាបបំផុត)
- **No monthly service fees** (មិនគិតថ្លៃសេវាប្រចាំខែ)
- **Free designer debit card** (ទទួលបានដេប៊ីតខាតឌីសាញដោយឥតយកថ្លៃ)
- **Free online banking, mobile banking** (សេវាធនាគារតាមអ៊ិនធឺណិត និងទូរស័ព្ទចល័តឥតយកថ្លៃ
- **Nationwide surcharge free or ATM refunds** (មិនយកកំរៃបន្ថែមលើសេវាទូលំទូលាយ ឬសង ATM)

(depending on type of account)

ទទួលបានរង្វាន់រាល់ថ្ងៃពីសកម្មភាពដែលអ្នកប្រើពីធនាគារ

Also earn rewards for everyday banking activity!

(example: e-statements, payments and debit card use)



Debit Cash Rewards

រង្វាន់ជាប្រាក់សុទ្ធពីដេប៊ីតកាត



Tune Rewards

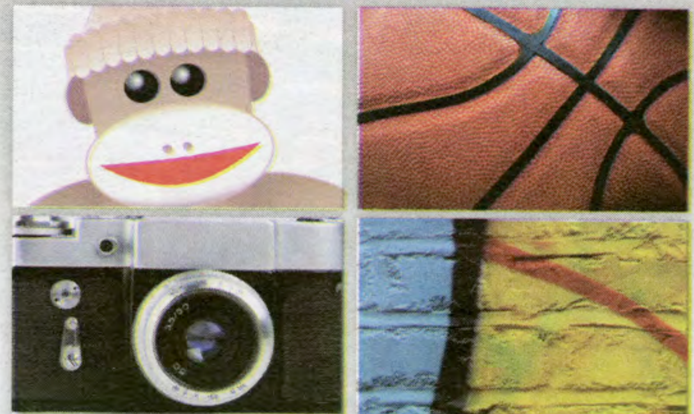
រង្វាន់ជាតន្ត្រី



Interest Rewards

រង្វាន់ជាការប្រាក់

Over 85 debit card designs!



washingtonsavings.com Member FDIC/Member DIF

ក្រុងពេញដោយពន្លឺ

អត្ថបទដោយ : ចេម អសទីស
ប្រែសម្រួល
សង្ខេបដោយ : សុខា



ឡូវែល : ថ្ងៃទី ៣០ វិច្ឆិកាកន្លងទៅនេះ ប្រជាជនគ្រប់ទិសទីនៃតំបន់ឡូវែលចូលរួមប្រមូលផ្តុំគ្នាក្នុងការដើរក្បួនពេលល្ងាចនៃរដូវរងារខណៈដែលមេឃចាប់ផ្តើមងងឹតកាន់តែលឿន ។ ជំនួសដោយស្បែងងឹតក្រុងឡូវែលផ្តួចផ្តើមបង្កើតការដង្ហែជាក្បួនលើដងផ្លូវសំខាន់ៗនៅដោនថោន ហើយគ្រប់យានជំនិះសុទ្ធសឹងបំពាក់ដោយភ្លើងមានពន្លឺចិញ្ចែងចិញ្ចាចក្នុងនោះមានមនុស្ស ប្រុស ស្រី ចាស់ ក្មេង តូច ធំ រីករាយចូលរួមការដើរក្បួនច្រើនកុះករ ។ នេះជាសកម្មភាពដែលស្តែងឡើង តាមរយៈការរីករាយនូវរដូវកាលឈប់សម្រាកកំពុងឈានចូលមកដល់មានជាអាទិ៍បុណ្យ ណូអែល និងឆ្នាំសកល។ ទន្ទឹមនឹងការដើរក្បួនក៏មានការជិះកំសាន្តរថភ្លើងក្នុងក្រុង នឹងការប្រណាំងសុកុឡាក្តៅប្រចាំឆ្នាំផងដែរ ។

អត្ថន័យនៃកម្មវិធីរាត្រីនោះ ក៏រំឭកដល់ជនរងគ្រោះឡូវែល៤នាក់ក្នុងឧបទ្ទវហេតុផ្ទុះគ្រាប់បែក កាលពីខែមេសា ខណៈមានការប្រណាំងម៉ារ៉ាតុងនៅបុស្តុន ។ គេឃើញមានការចងបដាជុំវិញ យានមានអត្ថន័យថា "បុស្តុនខ្លាំងរឹងមាំឡូវែលក៏ខ្លាំងរឹងមាំ"។

ស្របគ្នានោះដែរ កម្មវិធីខាងលើបានលើកទឹកចិត្តក្រុមហ៊ុនជំនួញតូចៗក្នុងសហគមន៏បានបង្ហាញតួនាទីសំខាន់របស់ខ្លួនក្នុងសហគមន៏ និងឱកាសផ្ទាល់ជាមួយអតិថិជន តាមរយៈការផ្តល់ជូនកាបូបឥតគិតថ្លៃ និងឱកាសផ្សងសំណាងនូវប័ណ្ណរង្វាន់១០០ដុល្លារផងដែរ ។

គួរបញ្ជាក់ថា អ្នកចូលរួមក្នុងការដង្ហែក្បួននាថ្ងៃនោះ មានក្រុមហ៊ុន នឹងប្រជាជនសរុបមកពី៦៣តំបន់ ។ ក្នុងនោះរំត្តមានអភិបាលក្រុង ផាទ្រិក មឺហ្វី បានរាប់ថយ ក្រោយទទួលស្វាគមន៍រដូវកាលឈប់សម្រាកមុននឹងលោកចាប់ផ្តើមបើកនូវពន្លឺភ្លើងបំពាក់លម្អសាលាក្រុង៕

City of Lights

By James Ostis

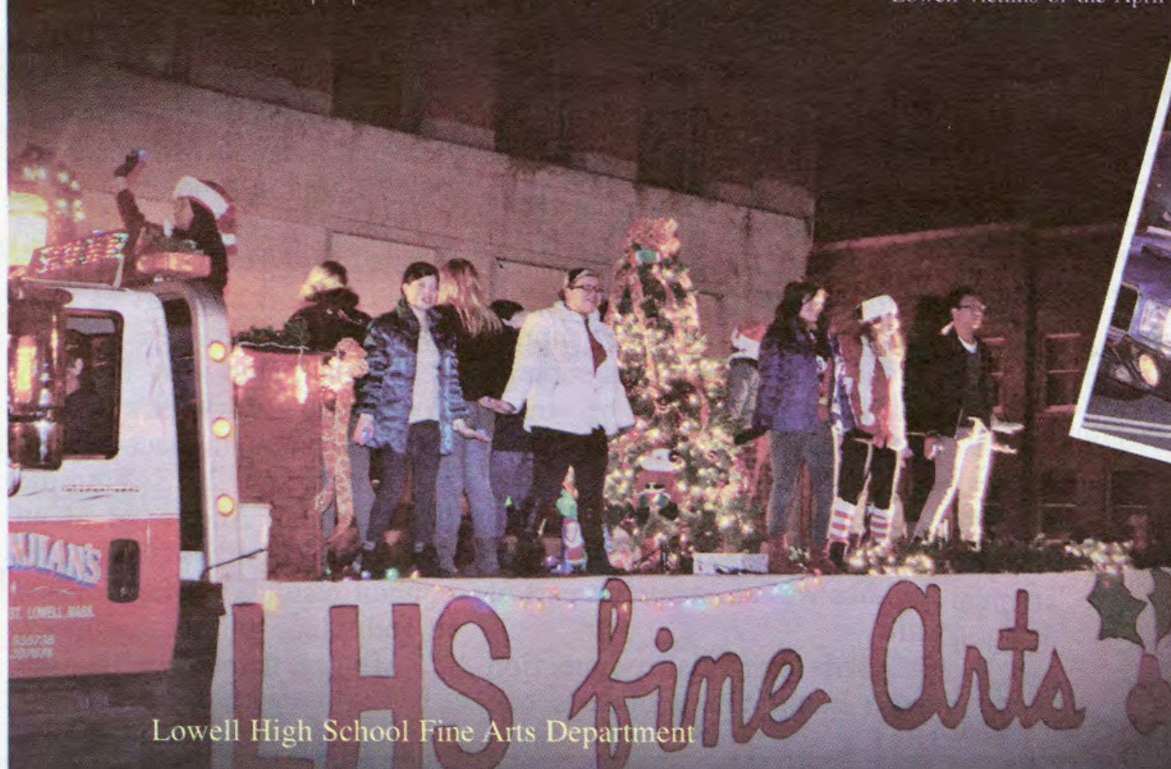
The spirit of the holidays shone bright throughout Downtown Lowell on November 30th during the annual "City of Lights" celebration. The yearly parade that traditionally kicks off the holiday season in the area has grown to become an all-day affair of family -friendly activities including a Holiday Arts Stroll, Trolley Tours and an annual Hot Chocolate Competition.

The evening's main event took on special meaning as four Greater Lowell victims of the April Boston Marathon bombings served as the grand marshals for the parade. Jeff Bauman of Chelmsford, Celeste and Sydney Corcoran of Lowell, and Roseann Sdoia of Dracut rode in the lead car emblazoned with a banner reading "Boston Strong, Lowell Strong" and inspired the crowd with their stories of perseverance. Former Lowell police superintendent and former Boston police commissioner, Ed Davis was also in attendance for the event.

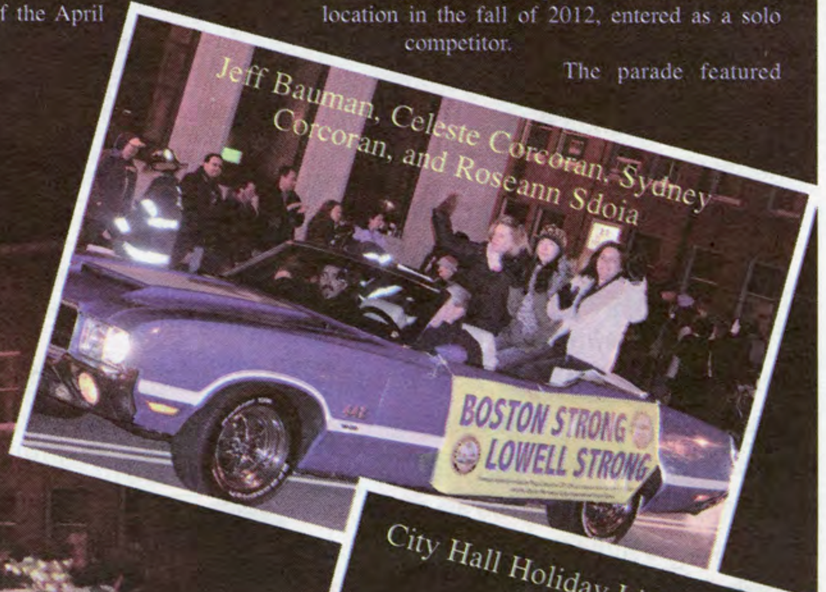
This year's celebration coincided with Small Business Saturday and the "Shop Local, Shop Lowell" campaign sponsored by the Merrimack Valley Small Business Center. Over 50 local businesses participated in the promotional event where visitors received free tote bags and chances to enter a raffle for a $100 gift certificate.

In a much-anticipated showdown, Sweet Lydia's "Peppermint Hot Chocolate with a Vanilla Marshmallow" beat out Brew'd Awakening Coffeehaus's "Breakfast Hot Chocolate" to capture first prize in the hot chocolate competition which also featured entries from Time Out Café, Rosie's Café, and Café Pastiche. In previous years, Brew'd Awakening and Sweet Lydia's entered the competition as a team, this marked the first time that Sweet Lydia's, which opened its own downtown location in the fall of 2012, entered as a solo competitor.

The parade featured participants from 63 area groups and organizations. Elaborately decorated floats were honored for their creativity as Greater Lowell Technical High School was named Most Festive, Girl Scout Troup 85242/7442 won the City Manager's Community Organization Award, and Girl Scout Troop 60737 took home the Mayor's Award for their pirate ship-themed float. Mayor Patrick Murphy capped off the evening's festivities by leading the countdown before turning on the holiday lights at Lowell's City Hall.

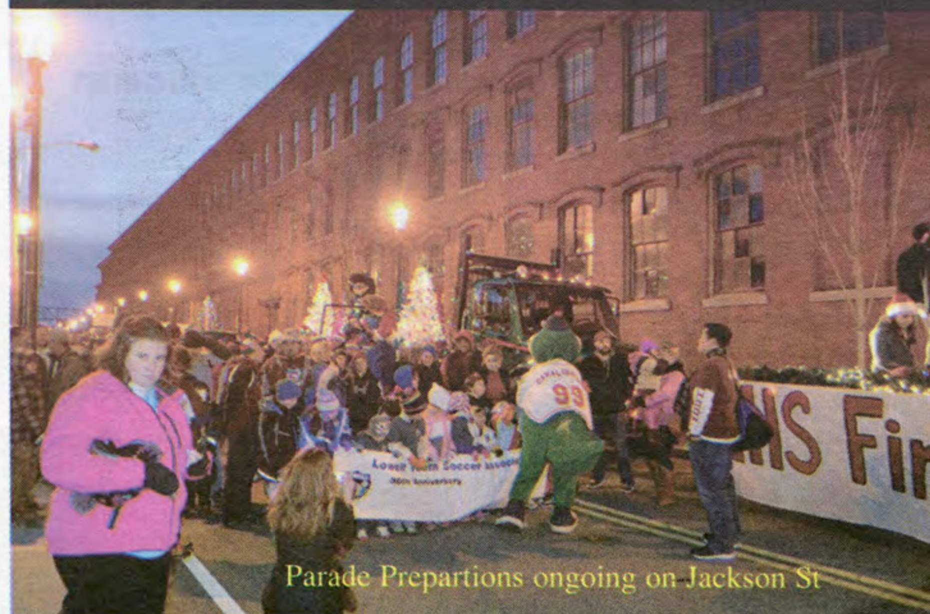


Lowell High School Fine Arts Department



Jeff Bauman, Celeste Corcoran, Sydney Corcoran, and Roseann Sdoia


City Hall Holiday Lights are lit



Parade Prepartions ongoing on Jackson St



Middlesex Community College

សន្លឹកឆ្នោតខ្មែរសម្រាប់ការបោះឆ្នោតជ្រើសរើសក្រុមប្រឹក្សាក្រុងឆ្នាំ២០១៣

អត្ថបទដោយ : រីឆាដ ហូវ
ប្រែសម្រួលសង្ខេបដោយ : សុខា

លោក វ៉ាសនា នួន មិនបានឈ្នះឆ្នោតសម្រាប់កៅអីជាទីប្រឹក្សាសាលាក្រុងអំឡុងការបោះឆ្នោតនាខែវិច្ឆិកាឆ្នាំ២០១៣។ សម្រាប់ការលទ្ធផលបឋមឆ្នាំ២០១៣ លេខរៀងរបស់លោក វ៉ាសនា ឃ្លាតទៅដល់លេខរៀងទី១៥ ធៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ដែលលោក វ៉ាសនានួន ស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ៧ ។

តើរឿងនេះកើតឡើងដោយ របៀបណា?

ចុះលោក វេន ពេជ្រ តំណាងរាស្ត្រ ខ្មែរមួយរូបទៀតដែលបានឈរឈ្មោះប្រកួត ហើយស្ថិតក្នុងលំដាប់លេខ១៦ក្នុងការប្រកួតបឋមឆ្នាំ២០១៣ យ៉ាងដូចម្ដេចវិញ?

សម្រាប់ទស្សនរបស់ខ្ញុំ ខ្ញុំស្រាវជ្រាវឃើញថា តួរលេខនៃប្រជាជនខ្មែរដែលចេញបោះឆ្នោតឆ្នាំ២០១៣នេះ គឺមានចំនួនដូចឆ្នាំ២០១១ គឺមានអ្នកបោះឆ្នោតប្រមាណ៩៩៤៦នាក់ ដែលតួរលេខនេះគ្រប់គ្រាន់សម្រាប់ឱ្យតំណាងរាស្ត្រខ្មែរបានកៅអី នាឆ្នាំ២០១១នោះ។ សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ តួរលេខខ្មែរសកម្មដែលចេញបោះឆ្នោតមានដល់ទៅ១១៥៨១នាក់ តែតួរលេខនេះ មិនបាននាំបេក្ខជនខ្មែរឱ្យបានជាប់ឆ្នោត។ បើយើងពិនិត្យមើលទៅលើការគាំទ្រពីសំណាក់ប្រជាជនខ្មែរចំពោះបេក្ខជនខ្មែរទាំងពីរដោយផ្ដោតទៅលើសង្កាត់ទាំងនោះ តួរលេខឆ្នាំ២០១១ និងឆ្នាំ២០១៣ មិនត្រូតគ្នាឡើយ។ អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងតែបានការគាំទ្រច្រើនឡើងពីសង្កាត់លេខ ២,៣,៤ និង ៧។ យ៉ាងណាក្ដី គេពិនិត្យឃើញថា ក្នុងការប្រកួតប្រកួតប្រជែងទន្ទឹមគ្នានោះ ពិសេសគឺលោក វ៉ាសនា នួន មានការធ្លាក់ចុះនូវសន្លឹកឆ្នោតនៅឆ្នាំ២០១៣ បើប្រៀបទៅនឹងឆ្នាំ២០១១ បើពិនិត្យទៅលើសង្កាត់ដែលមានខ្មែរចេញបោះឆ្នោតរួមមានសង្កាត់ ១,៦ និង៩។ តំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរមិនបានលទ្ធផលឆ្នោតល្អ ក្នុងសង្កាត់៨ ទោះមានក្នុងហេតុផលមិនមានខ្មែរច្រើនក្ដីតែនៅមានហេតុផលដទៃទៀតដែលពិភាក្សាក្នុងសំណេរបន្តបន្ទាប់។

ខាងក្រោមគឺជាលេខសង្កាត់ និងភាគរយនៃសន្លឹកឆ្នោតដែលតំណាងរាស្ត្រខ្មែរទាំងពីរទទួលបាន។ ដើម្បីភាពងាយស្រួលក្នុងការអានឈ្មោះរបស់លោក វ៉ាសនា នួន ដោយអក្សរ កាត់ (VN) ចំណែកឯឈ្មោះរបស់លោក វេន ពេជ្រ ដោយអក្សរកាត់ (VP) ហើយ តួរលេខមានបង្ហាញពីសង្កាត់១ តាងដោយ អក្សរ (W1) ដល់សង្កាត់ ១១ តាងដោយអក្សរ(W11):

W1 – VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)

W2 – VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)

W3 – VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)

W4 – VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)

W5 – VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)

W6 – VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)

W7 – VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)

W8 – VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)

W9 – VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)

W10 – VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)

W11 – VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)

សរុបទូទាំងក្រុងលោក វ៉ាសនា គឺ -៣៧១ ត្រូវនឹង -10% រីឯ វេន ពេជ្រ គឺស្មើនឹង+៣៧៤ ត្រូវនឹង +20% ។


លោក វ៉ាសនា នួន

ក៏មិនមានអ្វីគួរឱ្យឆ្ងល់ឡើយដែលលោក វ៉ាសនា នួន ក្លាយជាធ្លាក់ចុះប្រជាប្រិយភាពក្នុងអាណត្តិនេះ។ ហេតុផលមួយផ្នែក គឺកើតដោយខ្លួនគាត់ផ្ទាល់ (មូលហេតុហិរញ្ញវត្ថុ និងការជួលអចលវត្ថុក្នុងយុទ្ធនាការឃោសនាបោះឆ្នោត) និងមួយផ្នែកទៀត ដោយសារមូលហេតុផ្សេងៗ រួមមានការផ្ដល់ការគាំទ្រទៅដល់ការតែងតាំង គណៈកម្មការ បោះឆ្នោត ហ្គិរី ណាត់ធី និងអភិបាល ក្រុងផាទ្រីក មីហ្វី។ ទាំងនេះជាមូលហេតុធំនាំទៅដល់ការបញ្ចុះនូវតម្លៃគាំទ្រឆ្នោតរបស់លោក។ ម្យ៉ាងវិញទៀតខាងសារព័តិមានឡូសាន់ ក៏វាយប្រហារលោកដោយព័តិមានមិនល្អផងដែរ។


លោក វេន ពេជ្រ

ចុះចំពោះលោក វេន ពេជ្រ វិញ? លោកធ្វើការឃោសនាសន្លឹកឆ្នោត ហើយមានសកម្មភាពវិជ្ជមានកន្លងមក។ ទោះលោក វេន ពេជ្រ មិនទទួលបានកៅអីពីរអាណត្តិជាប់គ្នាក្ដីតែលទ្ធផលបោះឆ្នោតពេលថ្មីៗនេះ បង្ហាញថា លោកមានការរីកចំរើនច្រើន និងមានភាពជោគជ័យច្រើនជាងអាណត្តិមុន។

អាចមានការពន្យល់ជាច្រើនទាក់ទងនឹងការគាំទ្រទៅដល់បេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរចំពោះសង្កាត់ដែលមានខ្មែរបោះឆ្នោតតិច ។ យ៉ាងណាមិញទាំងអស់នេះជាចំណុចដែលត្រូវមានការពន្យល់ច្រើនទៀត។ ក្នុងកាលៈទេសៈអន្តរកាលសំខាន់នេះប្រជាជនខ្មែរនៅឡូវែលគួរតែត្រូវបានលើកទឹកចិត្តក្នុងការចូលរួមស្វែងយល់នឹងគាំទ្រនយោបាយក្នុងតំបន់គាំទ្របេក្ខជនតំណាងរាស្ត្រខ្មែរ ហើយវាមានសារសំខាន់ដែលពួកគាត់ធ្វើការប្រមើលមើលឱ្យបានវែងឆ្ងាយទៅលើភាពអាចទៅរួចក្នុងពេលអនាគតដើម្បីការអភិវឌ្ឍដោយភាពវិជ្ជមានក្នុងរឿងនេះ៕

The "Cambodian vote" in the 2013 city election


Richard Howe Jr.

http://www.richardhowe.com /2013/11/08/the-cambodian-vote-in-the-2013-city-election/

Posted on November 8, 2013 by DickH

Hanging on a nearby wall is the framed original of my great grandfather's naturalization papers. Covering the front of the document are fading red stamps that say "Registrars of Voters, Lowell MA" with a succession of changing dates beginning with "Oct 15 1900." Like most of his fellow immigrants from Ireland, as soon as my great grandfather became a US citizen, he began to vote. For the Irish and for nearly every other immigrant group who came to Lowell after them, politics was an important part of life.

This personal connection with immigrant politics is one of the reasons I am interested in the place of the Cambodian community in Lowell politics. When Vesna Nuon first won election to the Lowell City Council in 2011, he did so with extremely strong support from the precincts with the most Cambodian voters. In November 2012 when Elizabeth Warren defeated Scott Brown in Lowell by 17% and in June 2013 when Ed Markey defeated Gabriel Gomez by 15%, Cambodian voters were a big part of their coalitions.

Vesna Nuon lost his City Council seat in this week's election, dropping from 7th place in 2011 to 15th place in 2013. Why did that happen? And what about Van Pech, the other Cambodian council candidate who finished in 16th place in both elections?

My first theory was that the

Continued to Page 25

CONWAY
INSURANCE AGENCY

រយៈពេល២៥ឆ្នាំ ភ្នាក់ងារធានារ៉ាប់រងខុនវេយបានបម្រើសហគមន៍ដោយធានារ៉ាប់រងគ្រប់មុខប្រកបដោយគុណភាពនៅតំបន់ញូអ៊ីងឡែន ។

យើងខ្ញុំជាភ្នាក់ងារបំពេញសេវាគ្រប់មុខដូចខាងក្រោម :

ការធានារ៉ាប់រងគ្រួសារ
- រថយន្ត
- ផ្ទះ
- ផ្ទះល្វែង
- គ្រឿងអលង្ការ
- វត្ថុសិល្បះ
- វត្ថុបុរាណ

ការធានារ៉ាប់រងជំនួញ
- អចលនវត្ថុ
- សុវត្ថិភាពជំនួញ (Liability)
- សុវត្ថិភាពជំនាញ (Professional Liability)
- វីកខឹខម (Worker's Compensation)
- បនដស៍ (Bonds)
- អ្នកមើលថែឡាន និងការ៉ាស់ឡាន
- ធានារ៉ាប់រងពិការភាព និងជីវិត
- កម្មវិធីពិសេសផ្សេងៗទៀត

CONWAY INSURANCE AGENCY

77 E. Merrimack Street. Lowell, MA 01852
Tel: 978-454-5054|Fax 978-453-2480
www.conwayinsurance.com
សូមទាក់ទងមក : ហ្វីលីប មុត, អ្នកគ្រប់គ្រង

Continued from Page 01 New Lowell Recycling...

City of Lowell. Lowell is switching to Single-Stream Recycling in 2014. Each participating household will receive a green bin where all recyclables (paper, plastic, or metal) can be deposited together for pickup. Previously, each different type of material had to be sorted and separated prior to recycling. The other major change is that recycling pickup will now occur every other week instead of weekly. Half of the bins will have a green lid and half will have a blue lid. The color of the lid will determine which week recycling pickup will occur.

Although all the bins are being delivered this month, it is important to remember the new service does not begin until January 1st. Please visit www.LowellRecycle.org for more information.


ក្រុងឡូវែលចែកធុង Recycle ថ្មីដល់ប្រជាជន

កម្មវិធីថ្មីកែច្នៃសម្រាម ក្នុងតំបន់ឡូវែលឆ្នាំ២០១៤

ដោយ :
ចេមស៍ អសទីស
ប្រែសម្រួលដោយ :
សុខា

ចាប់ផ្តើមនៅថ្ងៃ ច័ន្ទទី២ ខែធ្នូ និងពេញមួយខែសាលាក្រុងនឹងធ្វើការចែកចាយធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ ទៅដល់គ្រួសារទាំងឡាយនៅតំបន់ឡូវែល ។ ធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមផលិតឡើងវិញ សម្រាប់ការកែឆ្នៃថ្មីកំពុងត្រូវបានចែកចាយនៅទូទាំងទីក្រុង Lowell ។ Lowell ត្រូវបានប្តូរទៅជាលីវ-ស្ទ្រីមកែច្នៃនៅឆ្នាំ២០១៤ ។ គ្រួសារទាំងឡាយដែលមានសមាជិកភាពគ្រួសារក្នុងក្រុងឡូវែលធុងសម្រាប់ដាក់សម្រាមសម្រាប់កែច្នៃឡើងវិញដែលមានពណ៌បៃតង ហើយធុងនេះ សម្រាប់ដាក់សម្រាម ដូចជា (ក្រដាសប្លាស្ទិច ឬដែក) អាចត្រូវបានដាក់រួមគ្នាសម្រាប់ភីកអាប់ ។ ពីមុនប្រភេទនីមួយខុសគ្នានៃសម្ភារៈត្រូវបានតម្រៀប និងបានបំបែកមុនពេលការកែឆ្នៃ ។ ការផ្លាស់ប្តូរដ៏សំខាន់មួយផ្សេងទៀត គឺថាឥឡូវនេះ recycling ភីកអាប់នឹងកើតមានឡើងជារៀងរាល់សប្តាហ៍ដទៃទៀត (មានន័យថាពីរសប្តាហ៍ម្តង) ជំនួសឱ្យប្រចាំសប្តាហ៍ ។ ពាក់កណ្តាលនៃការធុងសម្រាមមានគម្របពណ៌ខៀវ ហើយពាក់កណ្តាលទៀត មានគម្របពណ៌បៃតង ។ ភាពខុសគ្នានៃពណ៌ ដើម្បីដឹងថា ថ្ងៃណាជាថ្ងៃដែលធុងត្រូវបានភីក អាប់ ។ ធុងទាំងនេះនឹងត្រូវចែកចាយក្នុងខែធ្នូនេះ ហើយការមកប្រមូលសម្រាមពីធុងទាំងនេះនឹងចាប់ផ្តើមដំណើរការនៅថ្ងៃទី១ ខែមករា ។

សូមអានព័ត៌មានបន្ថែមក្នុងគេហទំព័រ www.LowellRecycle.org

ធុងសម្រាមដាក់ "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ"

នឹងមកដល់នៅដើមខែ ទៅពាក់កណ្តាលខែធ្នូ
សូមសរសេរអាស័យដ្ឋានរបស់អ្នកលើធុងនោះឲ្យបានច្បាស់លាស់
សូមចាប់ផ្តើមប្រមូល "កាកសំណល់យកទៅផលិតឡើងវិញ" ទុកដាក់ឲ្យបានស្អាត

PAPER
2 HDPE
4 LDPE
6 PS
1 PETE
3 V
5 PP
7 OTHER

រួមគ្នា... "ចាប់ផ្តើមទាំងអស់គ្នាថ្ងៃនេះ"!

ដប និងក្រឡកែវ
កំប៉ុង / របស់អាលុយមីញ៉ូម
ដប / ធុង ប្រដាប់ប្រដាប្លាស្ទិក
ក្រដាសនានា
ក្ដារក្រដាស
សំបុត្រចាស់ៗ
ប្រអប់/កាដុងក្រដាស់ស្តើងៗ
កាសែត (រាប់ទាំងពាណិជ្ជកម្មដែលនៅខាងក្នុង)

www.LowellRecycle.org

សូមកុំទុកធុងលើចិញ្ចើមថ្នល់ ដល់ខែមករា !

កម្មវិធីភោជនីយអាហារពេលព្រឹកសម្រាប់ សមាជិកសភាពាណិជ្ជកម្មតំបន់ឡូវែល

Lowell Chamber of Commerce

Membership Breakfast

By James Ostis
Photo Courtesy by Captured in Moments

The Greater Lowell Chamber of Commerce hosted its 19th Annual Membership Breakfast on December 3rd at the Wyndham Hotel in Andover. At this event, the chamber reviews the year's accomplishments, installs new board members, and announces the winners of several awards. The 2013 YouTube Video Awards went to the Merrimack Valley Sandbox (1st place), Merrimack Valley Housing Partnership (2nd place), and Send Out Cards (3rd place). Organizers also announced the creation of a new named after longtime Chamber volunteer, Nancy Crocker. George Villaras of Jeanne D'Arc Credit Union was named the first winner of the Nancy Crocker Outstanding Volunteer Award, which will be given annually going forward.



Danielle McFadden addresses the crowd


1st Prize- Merrimack Valley Sandbox - Mike Molloy, Lester Sydney, Danielle McFadden, Steven Rochette

ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា

ឡូវែល: សភាពាណិជ្ជកម្មនៃតំបន់ឡូវែល បានធ្វើកម្មវិធីពិសារភោជនីយអាហារពេលព្រឹកលើកទី១៩ កាលពីថ្ងៃទី៣ ធ្នូ នៅសណ្ឋាគារ វីនដ៏ហាម ក្នុងក្រុង អែនដូវី ។ នៅឯកម្មវិធីខាងសភាពាណិជ្ជកម្មបានធ្វើការបូកសរុបសមិទ្ធផលប្រចាំឆ្នាំរបស់ខ្លួនការប្រកាសពីការបញ្ចូលគណៈកម្មការនាយកថ្មីៗ និងអ្នកឈ្នះរង្វាន់នានា ។

សម្រាប់ឆ្នាំ២០១៣ នៃការប្រកួតវីដេអូក្នុងយូធូប រង្វាន់លេខមួយ គឺបានទៅលើមែរីម៉ាក់វ៉ា លេសេនបក្សរង្វាន់ទីពីរបានទៅលើភាពជាដៃគូដើម្បីលំនៅដ្ឋាននៃតំបន់មែរីម៉ាក់វ៉ាលេ ហើយរង្វាន់លេខបីបានទៅលើ សិន អៅ ខាដ ។ អ្នករៀបចំកម្មវិធីដែលបានបំពេញការងារនេះជាច្រើនឆ្នាំ ក៏បានសម្រេចប្រកាសឈ្មោះថ្មី បន្ទាប់ពីបានស្ម័គ្រចិត្តបំពេញការងារឱ្យសភាពាណិជ្ជកម្មយ៉ាងយូរមកហើយគឺ ណាន់ស៊ី ក្រូកខឺ។ ចច វីល៉ារ៉ា ពីខាង ជីនដាក់ក្រេឌីតយូញៀនត្រូវបានទទួលងារជាអ្នកឈ្នះទីមួយសម្រាប់អ្នកស្ម័គ្រចិត្តសកម្មទទួលរង្វាន់ពីណាន់ស៊ី ហើយរង្វាន់នេះនឹងធ្វើជារៀងរាល់ឆ្នាំនៅឆ្នាំបន្តបន្ទាប់ ។

ខ្មែរប៉ុស្តិ៍ស.រ.អាបានចូលរួមក្នុងនាមជាសមាជិកតែពុំឃើញមានខ្មែរឯទៀតទៅចូលរួមនៅឡើយទេ ៕


George Villaras and Nancy Crocker


3rd Prize - Dot Sullivan, (Send Out Cards) _ 2nd Prize - Jim Wilde, (Merrimack Valley Housing Partnership)

KhmerPost USA, LLC
សារពត៌មានខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក

អាស័យដ្ឋាន 45 Merrimack St. Suite 218A. Lowell, MA 01852
លេខទូរស័ព្ទ Phone: 978 677-7163 | Fax: (978) 677-7092
អ៊ីម៉ែល info@khmerpost.us
អានកាសែតនៅគេហទំព័រ www.khmerpost.us
តាមដានយើងនៅទំព័រហ្វេសប៊ុក Like us at: www.facebook.com/KhmerPostUSA

ផ្សាយពាណិជ្ជកម្ម Advertising
អគ្គនាយកទីផ្សារ និងគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន Soben Pin, *Managing Partner*
លេខទូរស័ព្ទ 978 - 656 - 8141 (Mobile) 978 677-7163 (Office) |
អ៊ីម៉ែលsobenpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធ Editorials
និពន្ធនាយក ពិន សំខុន Roger Samkhon Pin, *Publisher & Editor-in-Chief*
(978) 942 - 1641 | rogerpin@khmerpost.us

អ្នកនិពន្ធកិត្តិយស Contributed Writers:
Kim Phien, Kim Sos, Mao Chan Somnom, Mam Yin,
Richard Howe Esq. Sengly Kong, Ph.D. James Ostis
ច្នៃសោភ័ណភាពកាសែត Design Artist
Heng Chhunleng
ជំនួយការរដ្ឋបាល Administrative Assistant
Sokha Lim

KhmerPost USA, LLC is an independent newspaper that aims to facilitate mass communication among the Cambodian communities, their neighboring communities, and families. We aim to address local community, and national news; and give an insight into Cambodian & global news. We also strive to bridge the language and cultural gaps and reduce social isolation by publishing in Khmer & English. It published twice a month in Massachusetts serving Greater Lowell, Lynn, Revere, MA, Providence, RI, CT, NY, NJ, and Philadelphia, PA.

Mail subscription is available within the U.S. & Canada at $60.00 or 70 Euros in Europe per year.

The KhmerPost USA has full authorization from Bernard Krisher, the publisher of the Cambodia Daily to reproduce all the articles that are produced by the Cambodia Daily free of charge effective date: 6/19/2009

វិស័យទេសចរណ៍តំបន់ឡូវែលនិងម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេដើរតួនាទីសំខាន់ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

Tourism in Massachusetts

វេសហ្វ៊ដ,ម៉ាសាឈូសេត៖ ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ ឬGreater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បានបង្កើតកម្មវិធីពិសារអាហារពេលព្រឹកលើកទី២០នៅឯសណ្ឋាគារ និងសាលសន្និសីទវេសហ្វ៊ដ កាលពីថ្ងៃទី២១ វិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣។

កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកខាងលើបង្កើតឡើងក្នុងគោលបំណងចងទំនាក់ទំនងក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្ដីយ៉ាំងគី (Yankee Magazine) ទស្សនាវដ្ដីឡូវែលសាន់ (Lowell Sun) ប្រព័ន្ធផ្សព្វផ្សាយម៉ែដដិន (Madden Media) និង ទស្សនាវដ្ដីម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ (Merrimack Valley Magazine)។ ពិសេសជាងនេះ កម្មវិធីអាហារពេលព្រឹកជាឱកាសដល់ភ្ញៀវចូលរួម និងស្ថាប័ននានាបានជួបអ្នកដឹកនាំសកម្មខាងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់តាមរយៈការប្រគល់រង្វាន់ជូនលោក ថូម៉ាស អេហ្វម៉ាក់ខេ ជាអគ្គរដ្ឋទូតទេសចរណ៍ប្រចាំឆ្នាំ។ ស្រប ទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) ៕



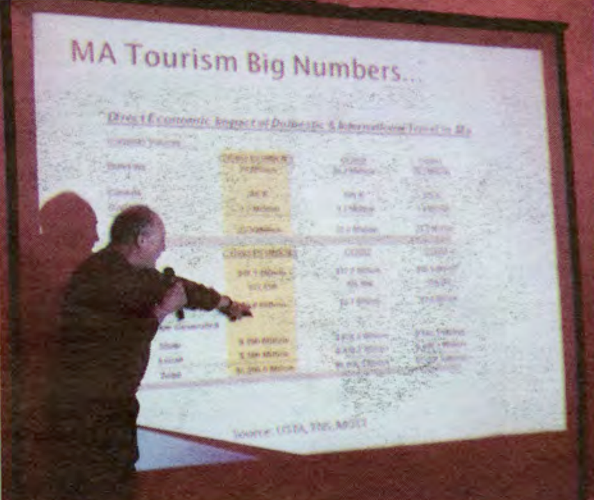
(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌិប ប៊ីលែនជី (Deb Belanger) កំពុងរង់ចាំ ថ្លែងសន្ទរកថា បន្ទាប់ពីលោក ហ្គោលឌិន

(រូបស្តាំ) តំណាងរដ្ឋលោក ថម ហ្គោលឌិនState Representative TomGolden កំពុងរង់ចាំថ្លែងសន្ទរកថា ស្វាគមន៍យ៉ាងកក់ក្តៅទៅដល់ភ្ញៀវកិត្តិយសដែលចូលរួមកម្មភោជនីយហារពេលព្រឹករៀបចំដោយ Greater Merrinack Valley CVB



(រូបឆ្វេង) អ្នកស្រី ឌិប ប៊ីលែនជី (Deb Belanger) កំពុងពិភាក្សាជាមួយ លោក ថម ហ្គោលឌិន (Tom Golden)

(រូបស្តាំ) អ្នកស្រី ហ្វីល លីស ដូហ្វីធី (Phyllis Dougherty) កំពុងទទួលរង្វាន់ក្នុងនាមជាអគ្គរដ្ឋទូតប្រចាំឆ្នាំ



លោក ថូនី ដាហ្គូសធីណូ ប្រធានស្រាវជ្រាវនៅ Mott កំពុងធ្វើបទបង្ហាញអំពីការជះឥទ្ធិពលនៃទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត

និងស្ថាប័ននានាឱ្យបានកាន់តែប្រសើរឡើងក្នុងគោលដៅបង្កើនការរីកចំរើនទាំងជំនួញសេដ្ឋកិច្ច និងវិស័យទេសចរណ៍ក្នុងតំបន់។

ផ្អែកទៅលើទិន្នន័យដែលទទួលបានពីការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចប្រចាំតំបន់ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) បង្ហាញថា ទេសចរណ៍ក្នុងរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតក្នុងឆ្នាំ២០១២បាននាំចំណូលប្រមាណ១៧កោដិ និង៧លានដុល្លារសហរដ្ឋអាមេរិក ($17.7 billion) និងបានជះឥទ្ធិពលដោយផ្ទាល់ដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ច ៤.៩ % ពីលើឆ្នាំ ២០១១។ ចំណូលពីអ្នកទេសចរបានបង្កើតការងារច្រើនជាង១២៦.៥០០ ការងារសម្រាប់រដ្ឋម៉ាសាឈូសេត។ ក្នុងនោះដែរ ការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB)បានចូលរួមក្នុងសកម្មភាពទ្រទ្រង់វិស័យទេសចរណ៍អស់រយៈពេល២០ឆ្នាំមកហើយ។

ជាមួយគ្នានោះគេឃើញមានភ្ញៀវសំខាន់ៗក្នុងកម្មវិធីតួយ៉ាងក្រុមហ៊ុនទស្សនាវដ្ដីទេសចរណ៍កម្សាន្តលក្ខណៈក្រុម (Group Tour Magazine) ទស្សនាវដ្ដី បុសស្តុនហ្គ្លូប (Boston Globe) គ្នាដែរ មានការថ្លែងសុន្ទរកថាពីអ្នកតំណាងរដ្ឋ ថម ហ្គោលដិន (Tom Golden) ជាប្រធានគណៈកម្មការនាយកនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ ឬ Greater Merrimack Valley Convention and Visitors Bureau (Greater Merrimack Valley CVB) លោកខូរី អេតឃីន (Cory Atkins) សហប្រធានក្នុងគណៈកម្មការអភិវឌ្ឍទេសចរសិល្បៈ និងវប្បធម៌ (Committee on Tourism, Arts, & Cultural Development) ព្រមទាំងមតិពីនាយកស្រាវជ្រាវនៃការិយាល័យទេសចរណ៍ និងកំសាន្តលោកថូនី ឌី ហ្គូសធីណូ (Tony D'Agostino) និងមតិ របស់អ្នកស្រី ឌិប ប៊ីលែងជី (Deb Belanger) ជានាយ កប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យ



អ្នកស្រី ឌិប ប៊ីលែនជី (Deb Belanger) នាយកប្រតិបត្តិនៃការិយាល័យទេសចរ និងទស្សនកិច្ចសម្រាប់តំបន់ ម៉ារីម៉ាក់វ៉ាលេ កំពុងធ្វើបទបង្ហាញ

DNA Testing
ពិនិត្យ ឌី_អិន_អេ
IMMIGRATION & LEGAL PATERNITY TESTING
978 703 0775

ការិយាល័យភស្តុតាងពិនិត្យ ឌី_អិន_អេ
GENETIC DNA TESTING
AABB Accredited Results
តម្លៃពិសេសសម្រាប់ខែធ្នូ -សូមហៅទូរស័ព្ទ ដើម្បីបានព័ត៌មានបន្ថែម
SPECIAL PRICING FOR THE MONTH OF DECEMBER – CALL FOR DETAILS

Laura Blair, President

ទទួលពិនិត្យ
- ពិនិត្យឌី.អិន.អេ ដើម្បីធ្វើអន្តោប្រវេសន៍ ដូចជាដើម្បីបាន I-BO ការចូលសញ្ជាតិលិខិតឆ្លងដែនអាមេរិក
- ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ឪពុក
- ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ម្តាយ
- ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ឪពុកបងប្អូនបង្កើត
- ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ដោយមិនផ្ទាល់
- ពិនិត្យ ឌី.អិន.អេ ស្វែងរកប្រភពកំណើត

Testing DNA SERVICES
- Immigration
- Paternity
- Maternity
- Siblingship
- Forensic
- Prenatal
- Ancestry

ផ្តល់សេវាជាសកល - ប្រមូលភស្តុតាង ឌី-អិន-អេ ទូទាំងសហរដ្ឋអាមេរិក
WORLDWIDE SERIVCE – NATIONWIDE COLLECTION SITES
Affordable prices and payment plans
MVP Testing DNA SERVICES

262 Merrimack St
Lowell, Mass 01852
Tel: 978 703 0775
Fax: 978 703 0430

30 S. Broadway
Lawrence, Mass 01843
Tel: 978 416 4111
Fax: 978 416 3400



JOB OPPORTUNITY

KhmerPost USA is seeking for a Marketing and Sale rep. in Lowell area to join our growing publication and readership. Speak Khmer is a plus but may not require. Prefer someone has customer service and sales experiences but we will train. Please contact our office at 978-677-7163 or email your resume to: sobenpin@khmerpost.us to schedule for an interview.

ដំណឹងជ្រើសរើសបុគ្គលិក

សារព័ត៌មាន ខ្មែរផុសសហរដ្ឋអាមេរិក ត្រូវការបុគ្គលិកតំណាងផ្នែកទីផ្សារ សម្រាប់ក្រុងឡូវែល ដើម្បីរួមចំណែកពង្រីកការបោះពុម្ព និងចំនួនអ្នកអាន។ មិនតម្រូវឱ្យចេះភាសាខ្មែរ តែបើចេះនិយាយភាសាខ្មែរកាន់តែល្អ។ ត្រូវការអ្នកធ្លាប់មានបទពិសោធន៍ផ្នែកបម្រើសេវា និងលក់ តែយើងខ្ញុំនឹងបង្ហាត់បង្រៀនបន្ថែម។ សូមទាក់ទងមកទូរស័ព្ទលេខ ៩៧៨ ៦៧៧ ៧១៦៣ ឬសូមផ្ញើប្រវត្តិរូបមកកាន់អ៊ីម៉ែល sobenpin@khmerpost.us ដើម្បីណាត់សម្ភាសន៍។



ONEWORLD PHARMACY
Expect Excellence

ឱសថស្ថានខ្មែរ
នៅក្រុងឡូវែល ដំបូងបង្អស់


Soriya Sok. R. Ph. (Owner)



First Khmer Pharmacy in Lowell
12 years as a retail drug store pharmacist

សួស្តី !ឱសថស្ថានខ្មែរនៅឡូវែល

- យើងយកថ្នាំជូនដល់ផ្ទះ
- ឱសថការី និយាយនិងសរសេរខ្មែរ
- ពិគ្រោះពីថ្នាំដែលពេទ្យចេញឲ្យ
- អាចស្នើឲ្យចែកថ្នាំ តាមពេលប្រើ
- អាចស្នើឲ្យកាត់ថ្នាំគ្រាប់ជាភាគតូចៗ
- ទទួលយកអ៊ិនស្ទួរិន ស្ទើរគ្រប់ធុន
- ប្តូរកន្លែងបើកថ្នាំជូនបាន

Hours of Operation
Monday-Friday: 9AM-7PM
Saturday: 9AM-4PM
Closed Sunday

One World Rx
HealthMart Pharmacy
www.pneworldpharmacy.org



គ្រូពេទ្យអាចបញ្ជាឲ្យទិញថ្នាំតាមទូរស័ព្ទ ហ្វាក់ និង E-script បាន

138 Highland Ave., Unit 5
Lowell, MA 01851

Tel: 978-455-4066 Fax: 978-455-1578

YOUR CHILD DESERVES A LEVEL 1 SCHOOL.



NOW ACCEPTING
APPLICATIONS FOR GRADE
K-6 2014-2015
Contact Deborah Ye Motew,
dmotew @lccps.org
(978) 323-0800 Ext. 115

Information Session
Tuesday, December
10th @5:30 PM

LCCPS offers:

- Extended school day and year
- No Tuition - We are a public school!
- Gifted & Talented Program
- Extended Day Program
- Support for ELL & Special Needs



ACHIEVEMENT LEADERSHIP EXCELLENCE
206 Jackson Street à Lowell, MA 01852 à (978) 323-0800 à www.lccps.org

ច្រៀងចម្រៀងអបអរ
បុណ្យណូអែលឆ្នាំ២០១៣

ដោយ : សុខា

បុណ្យណូអែល ឬគ្រិស្តម៉ាសកាន់តែខិតជិតចូលមកដល់។ ប្រជាជនរីករាយសាទរ និងរៀបចំខ្លួនប្រារព្ធពិធីនេះ។ នៅតាមដងផ្លូវ និងផ្ទះព្រមទាំងទីកន្លែងនានាមានការរៀបចំតុបតែងបំភ្លឺភ្លើងចិញ្ចែងចិញ្ចាច ព្រមជាមួយនឹងការតុបតែងរៀបចំដើមគ្រិស្តម៉ាស។

ជាមួយគ្នានោះ ក៏មានការចាក់ និងច្រៀងចម្រៀងដែលមានអត្ថន័យស្របគ្នាទៅនឹងបុណ្យគ្រិស្តម៉ាសនេះ។ ក្នុងនោះបទចម្រៀងដែលមានប្រជាប្រិយភាព និងទទួលបានការពេញនិយមរហូតមកមានជាអាទិ៍ Jingle Bells ។ បទនេះត្រូវបាននិពន្ធដោយ ជេមស៍ ឡដ ភៀរ្យផនថ (James Lord Pierpont) នៅឆ្នាំ១៨៥៧។

សារព័ត៌ខ្មែរផុសសរអា សូមអញ្ជើញលោកអ្នកអានរីករាយច្រៀងចម្រៀងបទនេះដូចខាងក្រោម :

វគ្គទី១ :

Dashing through the snow
In a one-horse open sleigh
O'er the fields we go
Laughing all the way
Bells on bobtail ring
Making spirits bright
What fun it is to ride and sing
A sleighing song tonight!

ច្រៀងវគ្គ R

Jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way.
Oh! what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.
Jingle bells, jingle bells,
Jingle all the way;
Oh! what fun it is to ride
In a one-horse open sleigh.







GATEWAY FAMILY DENTAL

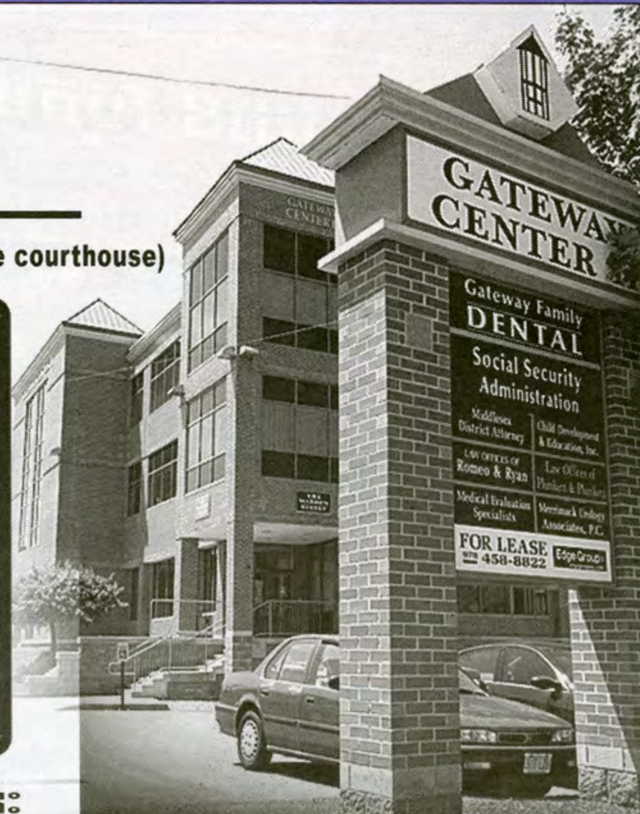
www.gatewayfamilydental.com • (978) 455-5044

151 WARREN STREET, SUITE 120 LOWELL, MA 01852 (Same building as Social Security/near the courthouse)



DR. SERENA B. CHUOP

Dr. Serena B. Chuop was born in Cambodia. She received her Bachelor of Science from Boston University and went on to graduate from Boston University Goldman School of Dental Medicine in the year 2000. For over 13 years, she has been in private practices providing all aspects of General Dentistry. Her state of the art dental practice includes digital x-rays, paperless patient chart system, and new dental equipments.



WE PROVIDE ALL SERVICES INCLUDING: យើងផ្តល់នូវសេវាដូចខាងក្រោមនេះ

- CLEANING
- FILLINGS
- BONDINGS
- COSMETIC DENTISTRY
- CROWNS/BRIDGES
- DENTURES
- IMPLANTS
- EXTRACTIONS
- TEETH WHITENING
- VENEERS
- EMERGENCY DENTAL TREATMENT
- ROOT CANAL TREATMENT
- DENTAL SERVICES TO CHILDREN

- សំអាតធ្មេញ
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ថ្នាំសំរាប់ការពារធ្មេញ
- ធ្មេញពាក់ជុំនួសធ្មេញដែលបាក់
- ក្រាសធ្មេញពាក់
- ដាំធ្មេញតាមរន្ធធ្មេញចាស់
- ដកធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យសស្អាត
- វីវនីស្រោបធ្មេញ
- ព្យាបាល និងការពារធ្មេញជាទៀងទាត់
- ព្យាបាល ឫសថ្គាមធ្មេញ
- សេវាព្យាបាលសំរាប់កុមារ

Free Teeth Whitening Kit
(with new patient's x-ray, exam, cleaning at regular price)

MOST DENTAL INSURANCES ACCEPTED
INCLUDING MASSHEALTH
FINANCING AVALIABLE

យើងទទួលនូវគ្រប់ អ៊ិន ស៊ុរិន Masshealth
យើងសំរួលការបង់ថ្លៃព្យាបាលប្រចាំខែ

CALL FOR YOUR FREE CONSULTATION
(978) 455-5044

ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

លាក់កន្សែង

លាក់កន្សែង ឆ្មារខាំកែង
អូសលោង អូសលោង
លាក់ខាងត្បូង យោងខាងលិច
ភ្លេចខ្លួន ភ្លេចប្រាណ
លាក់កន្សែង គឺជាល្បែង
ចាស់ៗបុរាណ លេងកម្សាន្ត
ត្រូវប្រុងប្រាណ ទាំងចាស់ក្មេង...

ចំណាំ: សម្រាប់ការលេងលាក់កន្សែងជាក់ស្តែង គេនិយមច្រៀងតែមួយឃ្លាខាងលើ ហើយច្រៀងសារចុះឡើង ដើរជុំវិញវង់រហូតដល់ពេលដែលអ្នកកាន់កន្សែងរកឃើញអ្នកដែលពេញចិត្តទម្លាក់កន្សែងពីក្រោយខ្នង ៕



អតីតប្រធានាធិបតីអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា ទទួលមរណភាព

ដោយ ចេម អសទីស
ប្រែសម្រួលដោយ : សុខា



វីរៈជនស្បែកខ្មៅសម្រាប់ប្រទេសអាហ្វ្រិកខាងត្បូង ដែលបានតស៊ូឱ្យមានការផ្លាស់ប្តូរក្នុងប្រទេស ហើយកែប្រែទស្សនៈ និងការប្រកាន់នូវការរើសអើងចេញពីសង្គមនៃប្រទេសនោះ គឺលោក ណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានទទួលមរណភាពនៅថ្ងៃទី៥ ខែធ្នូ នៅអាយុ៩៥ឆ្នាំ។ លោកកើតនៅថ្ងៃទី១៨ ខែកក្កដា ឆ្នាំ១៩១៨។ លោកណែលសិន ម៉ាន់ដេឡា បានជាប់ក្នុងពន្ធនាគារអស់រយៈពេល២៧ឆ្នាំ ហើយបានបម្រើការងារជាប្រធានាធិបតីនៃប្រទេសនេះចាប់ពីឆ្នាំ១៩៩៤ ដល់ឆ្នាំ១៩៩៩។

Nelson Mandela (1918-2013)

Nelson Mandela (July 18, 1918 – December 5, 2013) passed away on December 5th at the age of 95. Mandela led the movement to end apartheid in South Africa. After being a political prisoner for 27 years, Mandela served as president of the country from 1994-1999.

ភោជនីយដ្ឋាន សុភមង្គលថ្មី
"New Happiness Restaurant"
Open from 7:30AM-9:00PM
GRAND OPENING
RESTAURANT
FUNCTION HALL
Down stair
ទើបបើកថ្មីនៅឡូវែល
ម្ចាស់ថ្មី, ហាងខ្មែរ, ម្ហូបខ្មែរពិត។
ម្ហូបដែលភ្ញៀវតែងចូលចិត្តពិសារ
ពេលព្រឹក : គុយទាវ $5.95
ម្ហូបពិសេស :
ពេលថ្ងៃ និងល្ងាច: សម្លកកូរ , សម្លម្ជូរគ្រឿង,សម្លម្ជូរសៀមរាប, $11.95
ពោះវៀនខស្ងួ,
និងមានម្ហូបច្រើនមុខទៀត ធ្វើដោយចុងភៅល្បីឈ្មោះ ដែលមានជំនាញជាង៣០ឆ្នាំហើយ នៅភ្នំពេញ និងសៀមរាប
Som-law Ka kor
គុយទាវអូប្វស៊ី
ត្រីចៀនជូន
Mee Ka Tang
បាយមាន់ហៃណាំ
អាសយដ្ឋាន: 6 Branch Street Lowell. MA 01851
ទូរស័ព្ទ : (978)454-4727

MARCOTTE LAW FIRM
ក្រុមហ៊ុនមេធាវី Marcotte
45 MERRIMACK STREET
LOWELL, MASSACHUSETTS
(978) 458-1229

- សេចក្តីអន្តរាយដល់បុគ្គល
- សំណងបុគ្គល
- ពិការភាពដោយសន្តិសុខសង្គម
- បទព្រហ្មទណ្ឌផ្លូវភេទ និងថ្នាំញៀន
- ច្បាប់គ្រួសារ និងផែនការអចលនទ្រព្យ
- បណ្តឹងវិវាទទូទៅ
- ច្បាប់ធានារ៉ាប់រង
- ការរំលោភបទព្រហ្មទណ្ឌ
- គ្រោះថ្នាក់ចរាចរណ៍
- គ្រោះថ្នាក់នៅការដ្ឋាន
- បំណុលអចលទ្រព្យ
- បើកបរនៅពេលស្រវឹង និងប្រព្រឹត្តបទល្មើសពេលធ្វើចរាចរណ៍

មានបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរលោកអ្នកអាចហៅទូរស័ព្ទមកក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំដើម្បីពិគ្រោះ:
(978) 458-1229
www.marcottelawfirm.com

សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល ជាវេទិកាប្រកួតជ្រើសរើស បវរកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត

Lowell Memorial Auditorium for Miss Massachusetts and Miss Massachusetts Teen USA Pageants

ដោយ : សុខា

ដូចដែលបានគ្រោងទុកកាលពីពីរឆ្នាំមុន សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល (Lowell Memorial Auditorium) ឬហៅកាត់ថា LMA ត្រូវបានជ្រើសរើសកំណត់ជាទីតាំងប្រកួតជ្រើសរើសបវរកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត ។

លើកដំបូង ពោលគឺនៅឆ្នាំ២០១១ អាស្រ័យលើគណ:កម្មការរៀបចំការប្រកួត ព្រមជាមួយនឹងការសម្របសម្រួលពីខាងគ្រេតធឺមែរីម៉ាក់វ៉ាលេ ស៊ី វី ប៊ី(Greater Merrimack Valley CVB) ក៏ដូចជាការចូលរួមពីបុគ្គលិកប្រចាំ LMA សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែលនេះ ក៏ត្រូវបានចាប់ផ្តើមក្លាយវេទិកាប្រកួតសម្រស់នៃយុវតីរដ្ឋម៉ាសាឈូសេត ដើម្បីជ្រើសរើសបវរកញ្ញាម៉ាសាឈូសេត និងកញ្ញាឯកម៉ាសាឈូសេត។ ជាមួយគ្នានេះ ជ័យលាភីនឹងក្លាយជាបវរកញ្ញាតំណាងឱ្យរដ្ឋម៉ាសាឈូសេតទាំងមូលសម្រាប់ទៅប្រកួតបន្តយកតំណែងបវរកញ្ញាសហរដ្ឋអាមេរិក។

ការប្រកួតនេះបានប្រព្រឹត្តទៅបីថ្ងៃ ចាប់ពីថ្ងៃទី ២២ ដល់ ២៤ ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ ២០១៣ និងបំពាក់មកុដពានរង្វាន់នៅថ្ងៃចុងក្រោយវេលាម៉ោង៥ល្ងាច នៅសាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល។



Madyson Milordi
Miss massachusetts Teen USA 2013



Sarah Kidd
Miss massachusetts USA 2013

គួរបញ្ជាក់ផងដែរ សាលអនុស្សាវរីយ៍ឡូវែល(Lowell Memorial Auditorium) មានទំហំធំសក្តិសមសម្រាប់កម្មវិធីដែលមានមនុស្សប្រមាណជា៣០០០នាក់។ សាលនេះ មានទីតាំងនៅ ៥០ East Merrimack Street Lowell, MA ។

លទ្ធផលនៃការប្រកួត ជ័យលាភី Miss Massachusetts USA គឺបានទៅលើបវរកញ្ញាឈ្មោះ សារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ហើយជ័យលាភី Miss Massachusetts USA Teen គឺបានទៅលើបវរកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡឌី (Madyson Milordi) ។

អ្នកទាំងពីរសុទ្ធសឹងមានរូបសម្ផស្ស និងជីវប្រវត្តិល្អប្រសើរគួរកត់សម្គាល់។ តួយ៉ាង សារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ប្រឡូកការបង្ហាញម៉ូដតាំងពីអាយុ១៥ឆ្នាំ ហើយនាងបានចូលរួមសកម្មភាពសង្គមក្នុងគោលដៅភាពស្រស់ស្អាតនៃស្នាមញញឹម ត្បិតបំណងប្រាថ្នានាពេលអនាគត សារ៉ា ឃីដ (Sarah Kidd) ចង់ក្លាយជាទន្តបណ្ឌិតមួយរូប។ លក្ខណ:ពិសេសមួយទៀតគឺនាងបានចាប់ផ្តើមចូលរៀននៅមហាវិទ្យាល័យពេលនាងមានអាយុ១៥ឆ្នាំ។

ចំណែកឯបវរកញ្ញា ម៉េឌីសុន មីឡឌី (Madyson Milordi) បច្ចុប្បន្ន អាយុ១៧ឆ្នាំ កំពុងរៀននៅវិទ្យាល័យ Lynnfield High School បានប្រឡូកក្នុងវិស័យបង្ហាញម៉ូដតាំងតែពីអាយុ១៣ឆ្នាំ។ លក្ខណ:ពិសេសរបស់នាង គឺភាពប៉ិនប្រសប់ក្នុងការលេងកីឡាវាយបាល់លើទឹកកក(Hockey)។ បំណងប្រាថ្នារបស់នាង គឺចង់ក្លាយជាអ្នកឯកទេសខាងផ្នែកសារធាតុចិញ្ចឹមដើម្បីការរស់នៅប្រកបដោយសុខុមាលភាព៕

GLOBAL REALTY NETWORK LLC
Integrity, Exceptional Service, Outstanding Results

FROZEN YOGURT FOR SALE $19,900

With 3 levels of space, this well established, popular Frozen Yogurt is an ideal business with loyal customers, great income, and visible. Sale is for business only and include every thing.

BAR FOR SALE - $179,900

Well establish neighborhood bar in the Highlands with Keno, lottery, kitchen, and pool table. Sale includes the building and the business.

CONVENIENT STORE & LAUNDROMAT - $79,900

Best of both world in one place: Convenient store and Laundromat with Western Union Service,Bill payments, WIC, EBT, dry cleaning, wash and fold.

Paul-Rathal Yem, Broker
Global Realty Network, LLC
16 Pine Street, Suite 13,
Lowell, MA 01851
(617) 459-3000 Cell
GlobalRealtyNetwork.com

សុខភាពល្អប្រសើរ ក្នុងដៃលោកអ្នក

បើលោកអ្នកមានជំងឺ ឈឺហើមជើងដៃពិបាកធ្វើចលនា -ឈឺនោមច្រើន -ដេកស្រមុកខ្លាំង -មានស្ករច្រើនក្នុងឈាម -ឡើងទម្ងន់ធាត់ -ស្បែកឡើងកន្ទួល លោកអ្នកត្រូវចាំថា មានឱសថសក្តិសិទ្ធមានលក្ខណ:ជាប្រភេទចំណី អាចជួយឱ្យសះស្បើយបានយ៉ាងឆាប់រហ័ស ។ ឱសថធម្មជាតិ ជាប្រេងចម្រាញ់ចេញពីពន្លកគ្រាប់ស្រូវមានការត្រួតពិនិត្យដោយវេជ្ជបណ្ឌិតត្រឹមត្រូវ អាចប្រើដោយមិនប្រឆាំងនឹងថ្នាំពេទ្យ ដែលប្រើប្រាស់រាល់ថ្ងៃទេ ។

លោក វិចិត្រ ភូស៊ុំវុឌ ៦២ឆ្នាំ មុនប្រើ "អេមស្កា" គាត់ឈឺទឹក នោមផ្អែម ឈឺបេះដូង លើសឈាម - "អាឡើជី" -ឈឺសន្លាក់ ដៃជើង ឈឺក្រពះ... ។ល។

បន្ទាប់ពីបានប្រើ "អេមស្កា"

លេប៩គ្រាប់ក្នុង១ថ្ងៃ-បីថ្ងៃក្រោយមក អន់ឈឺសន្លាក់ដៃជើង -១ខែក្រោយអាចរត់ឡើងជណ្តើរបាន-បីខែក្រោយទៀតសរសៃឈាម២សែងស្ទះ-ឥឡូវនេះអាចរត់បាន១០គីឡូម៉ែត្រ-ធ្វើតេស្តឈាមមានភាពហ្វឹងន់ល្អឡើងវិញ៕

ចង់ដឹងបន្ថែមលេខទូរស័ព្ទលេខ
-ហ្វីឡាខាងត្បូង ២១៥ ២៣៧ ៥៧០៩ សាមន់ថា -ហ្វីឡាខាងជើង ២១៥ ៦៦៧ ៨៤៣១ ដែរ

ឌឹ ខែមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសែតអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខែមបូឌា ដេលី ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

ប្រទេសវៀតណាមនឹងកាត់ទោសក្រុមដែល រត់ពន្ធមាសចេញពីប្រទេសកម្ពុជា

ដោយ : Lauren Crothers - December 3, 2013

យោងតាមសេចក្តីរាយការណ៍ព័ត៌មានមួយបានឱ្យដឹងថា ព្រះរាជអាជ្ញានៅប្រទេសវៀតណាមបានចោទប្រកាន់ជនជាតិវៀតណាមប្រាំពីរនាក់ពីបទជួញដូរ មាសមានតម្លៃ១៤.៧លានដុល្លារដោយខុសច្បាប់ ដែលត្រូវបានរត់ពន្ធចេញពីប្រទេសកម្ពុជាកាលពីបីឆ្នាំមុន។

ជនជាតិវៀតណាមទាំងប្រាំពីរនាក់នេះត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទនាំមាស៣៣៦គីឡូក្រាមដែលមានតម្លៃប្រហែលប្រាំមួយលានដុល្លារនៅពេលនោះចូលទៅក្នុងប្រទេសវៀតណាមនៅក្នុងឆ្នាំ២០១០ដោយមានគោលបំណងលក់មាសទាំងនេះនៅពេលដែលពួកគេទៅដល់ទីក្រុងហូជីមិញ។

តាមគេហទំព័រសារព័ត៌មានវៀតណាម Tuoiter News បានឱ្យដឹងថា ក្រុមរត់ពន្ធនេះត្រូវបានឆ្នក់ចាប់កាលពីថ្ងៃទី៤ ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០។ ពេលនោះនគរបាលនៅប្រទេសវៀតណាមបានឃាត់រថយន្តមួយគ្រឿងបើកបរដោយបុរសពីរនាក់ដែលដឹកមាស៩២គីឡូក្រាម។ បុរសទាំងនេះ គ្មានសំណុំឯកសារទាក់ទងទៅនឹងប្រភពមាសនេះទេ។

បុរសទាំងនេះត្រូវបានចោទប្រកាន់ពីបទរត់ពន្ធមាស៣៣៦គីឡូក្រាមក្នុងសកម្មភាពរត់ពន្ធដាច់ដោយឡែកផ្សេងៗទៀត ក្នុងចន្លោះពីខែមករាដល់ខែកុម្ភៈ ឆ្នាំ២០១០ ប៉ុន្តែការចោទប្រកាន់នេះត្រូវបានផ្លាស់ប្តូរពីការរត់ពន្ធទៅជាការជួញដូរខុសច្បាប់វិញ កាលពីខែ កញ្ញា ឆ្នាំនេះ។

លោក នួន ចាន់រិទ្ធ អគ្គនាយករងនៃអគ្គនាយកដ្ឋានគយ និងរដ្ឋាករបានមានប្រសាសន៍ថា លោកមិនដឹងអំពីករណីជាក់លាក់នេះទេ ក៏ប៉ុន្តែមាសដែលមានតម្លៃជាង១០,០០០ដុល្លារត្រូវបានត្រៀមនាំចេញ គឺ "នឹងត្រូវបានប្រកាសដោយធនាគារជាតិនៃកម្ពុជា"៕

ប៊ុនទី(រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ឃួន ណារីម)

កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយជាងគេនៅក្នុងបញ្ជី

ដោយ Lauren Crothers - December 4, 2013

យោងតាមសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុករលួយឆ្នាំ២០១៣របស់អង្គការតម្លាភាពអន្តរជាតិដែលត្រូវបានផ្សព្វផ្សាយកាលពីម្សិលមិញបង្ហាញថា ប្រទេសកម្ពុជា គឺជាប្រទេសមួយក្នុងចំណោមប្រទេសដែលមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតនៅលើពិភពលោក និងត្រូវបានចាត់ទុកថា ជាប្រទេសមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតក្នុងវិស័យសាធារណៈក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមាជិកអាស៊ាន។

ប្រទេសកម្ពុជា ក៏ដូចជាប្រទេសអេរីត្រេ និងប្រទេសវេណេស៊ុយអេឡាទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ទី១៦០ក្នុងចំណោមប្រទេស និងទឹកដីចំនួន១៧៧ដែលមានអំពើពុករលួយនៅក្នុងវិស័យសាធារណៈដោយទទួលបានពិន្ទុតែ២០ប៉ុណ្ណោះ។ ពិន្ទុ១០០បង្ហាញពីប្រទេសស្អាតស្អំបំផុតផ្នែកអំពើពុករលួយ។

ការចាត់ចំណាត់ថ្នាក់ប្រទេសកម្ពុជា ជាប្រទេសមានអំពើពុករលួយច្រើនបំផុតទី១៧នៅលើពិភពលោកនេះបានទម្លាក់ចំណាត់ថ្នាក់ចំនួនបីលេខពីទី១៥៧ ក្នុងឆ្នាំ២០១២ដែលនៅពេលនោះទទួលបាន២២ពិន្ទុ គឺប្រសើរជាងបន្តិចពីពិន្ទុរបស់ខ្លួនចំនួន១៩ក្នុងឆ្នាំ២០១១។ អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងនៅឯពិធីផ្សព្វផ្សាយរបាយការណ៍នេះនៅក្នុងរាជធានីភ្នំពេញថា "ចំណាត់ថ្នាក់នៅឆ្នាំ២០១៣នេះ បញ្ជាក់ថា វិស័យសាធារណៈនៅក្នុងប្រទេសកម្ពុជានៅតែមានអំពើពុករលួយច្រើន"។

បើនិយាយពីនៅក្នុងតំបន់វិញ ប្រទេសកម្ពុជាបានធ្លាក់ចុះពីរលេខ ក្នុងចំណោមប្រទេសជាសមាជិកអាស៊ាន គឺស្ថិតក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទាបជាងគេបំផុត រីឯប្រទេសភូមាវិញ ទទួលបានពិន្ទុកើនឡើងពី១៥ពិន្ទុកាលពីឆ្នាំមុនដល់២១ពិន្ទុនៅឆ្នាំនេះ។ ប្រទេសឡាវក៏ទទួលបានពិន្ទុខ្ពស់ជាងមុនបន្តិចដែរ គឺពី២១ ដល់២៦។ ប្រទេសវៀតណាមស្ថិតនៅក្នុងចំណាត់ថ្នាក់ទី១១៦ មានពិន្ទុចំនួន៣១ រីឯប្រទេសសិង្ហបុរីទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ល្អជាងគេទី៥ មានពិន្ទុ៨៦។ លោក រ័ត្ន សុភ័ណ ប្រធានក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានចាត់ទុកបញ្ហាអំពើពុករលួយនៅកម្ពុជាជាបទល្មើសធ្ងន់ធ្ងរ ដែលត្រូវដោះស្រាយដោយការចាត់វិធានការមិនមែនគ្រាន់តែនិយាយនោះទេ។

លោក សុភ័ណ បានមានប្រសាសន៍ថា "លទ្ធផលនៅឆ្នាំនេះបង្ហាញថា អំពើពុករលួយ គឺជាបញ្ហាចម្បងមួយដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ជាអវិជ្ជមានដល់ការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ និងមានផលវិបាកធ្ងន់ធ្ងរដល់កំណើនសេដ្ឋកិច្ចកម្ពុជា"។

តទៅទំព័រទី ១៣

ជើងហោះហើរផ្ទាល់ក្រុងប៉េកាំង-សៀមរាប លើកដំបូងមកដល់កម្ពុជា

ដោយ: Phorn Bopha and Matt Blomberg - December 3, 2013

ជើងហោះហើរផ្ទាល់លើកដំបូងរបស់ក្រុមហ៊ុនអាកាសចរណ៍អ៊ែរឆាយណា (Air China) ពីទីក្រុងប៉េកាំងមកកាន់ក្រុងសៀមរាបបានហោះហើរមកដល់មជ្ឈមណ្ឌលទេសចរណ៍នេះ កាលពីថ្ងៃអាទិត្យ ខណៈពេលដែលក្រសួងទេសចរណ៍កំពុងតែបន្តជំរុញបង្កើនវិស័យទេសចរណ៍ពីប្រទេសចិន។

លោក គង់ សុភារក្ស ប្រធាននាយកដ្ឋានស្ថិតិនៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ថា "កាលពីសប្តាហ៍មុនយើងបានបញ្ជូនមន្ត្រីចំនួន២០រូបមកពីក្រសួងទេសចរណ៍ ដើម្បីសិក្សាពីឱ្យទីផ្សារទេសចរណ៍ និងវប្បធម៌របស់ចិន ហើយយើងកំពុងតែផលិតភាពយន្តឯកសារទេសចរណ៍សម្រាប់ការផ្សព្វផ្សាយជាភាសាចិន" ដែលនឹងត្រូវផ្សាយតាមស្ថានីយទូរទស្សន៍ខ្សែកាប ស៊ីស៊ីធីវី ដែលគ្រប់គ្រងដោយរដ្ឋ ។

ក្រសួងទេសចរណ៍មានបំណងបង្កើនវត្តមានរបស់កម្ពុជានៅឯពិព័រណ៍ទេសចរណ៍ជាបន្តបន្ទាប់ក្នុងពេលខាងមុខនៅក្នុងប្រទេសចិនដោយរួមទាំងពិព័រណ៍ទេសចរណ៍ពិភពលោកក្នុងទីក្រុងសៀងហៃនៅខែឧសភា និងពិព័រណ៍ទេសចរណ៍អន្តរជាតិក្រុងប៉េកាំងនៅខែមិថុនា ផងដែរ។

លោក សូ វិសុទ្ធិ ប្រធាននាយកដ្ឋានផ្សព្វផ្សាយ និងទីផ្សារនៃក្រសួងទេសចរណ៍បានមានប្រសាសន៍ថា "នៅពេលយើងឱ្យមន្ត្រីក្រសួងទេសចរណ៍ធ្វើដំណើរទៅកាន់ប្រទេសចិនយើងនឹងផ្សព្វផ្សាយវប្បធម៌របស់យើងតាមរយៈការសម្តែងបែបប្រពៃណីអំឡុងពិធីនានានិងពិពណ៌ទេសចរណ៍"។ កាលពីខែមិថុនា ក្រសួងទេសចរណ៍នៃព្រះរាជាណាចក្រកម្ពុជាបានប្រកាសផែនការរយៈពេលប្រាំឆ្នាំថានឹងនាំភ្ញៀវទេសចរចេញឱ្យបានចំនួន១ ៣លាននាក់នៅក្នុងឆ្នាំ២០១៨ជាហេតុនាំឱ្យមានការអំពាវនាវបង្កើតឆាយណាថោនក្នុងរាជធានីភ្នំពេញ ខេត្តសៀមរាប និងខេត្តព្រះសីហនុ ព្រមទាំងជើងហោះហើរផ្ទាល់បន្ថែមរវាងប្រទេសទាំងពីរផងដែរ៕

សុខុម

Cambodia Drops Further In Corruption Index

By Lauren Crothers - December 4, 2013

Cambodia continues to be perceived as one of the world's most corrupt countries and is considered the worst in terms of public-sector corruption among its Asean counterparts, according to Transparency International's 2013 Corruption Perceptions Index (CPI), which was published Tuesday.

Cambodia, alongside Eritrea and Venezuela, came 160th out of 177 countries and territories in terms of perceived corruption in the public sector, with a score of just 20. A score of 100 represented the "cleanest" countries in terms of corruption.

Cambodia's ranking as the 17th most corrupt country in the world marks a fall of three places from its 2012 ranking of 157, when it scored 22 points, which was a slight improvement from its 2011 score of 19.

"The 2013 ranking confirms that the public sector in Cambodia continues to be perceived as highly corrupt," Transparency International Cambodia (TIC) said in a statement at the launch of the index in Phnom Penh.

Regionally speaking, Cambodia fell two places among Asean member countries to occupy the lowest spot, while Burma saw its score rise from 15 last year to 21 this year. Laos also improved its score from 21 to 26. Vietnam came in at 116th place with a score of 31, while Singapore fared the best at fifth place with 86.

Sophoan Rath, chairman of TIC's board of directors, referred to the problem of corruption in Cambodia as a "hideous crime" that must be dealt with by actions instead of words.

"This year's result continues to indicate that corruption is a major problem that negatively impacts the daily lives of Cambodian citizens and has serious consequences for Cambodia's economic competitiveness," Mr. Sophoan said in the statement.

"While it is encouraging to hear the highest level of Cambodia's government reiterating their commitment to tackle corruption, corrupt practices will continue and become even more entrenched unless rhetoric is matched by actions. Acknow ledgement and commitment are not enough," he said.

"Substantial reform must be taken in order to fight this hideous crime."

Continued to page 13

ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី The Cambodia Daily

ដំណឹងប្រែសម្រួលពីកាសែតអង់គ្លេស អត្ថបទដកស្រង់ និងទទួលការអនុញ្ញាតឱ្យធ្វើការចុះផ្សាយពី ឌឹ ខេមបូឌា ដេលី ច្បាប់ចេញផ្សាយថ្ងៃ ពុធ ទី០៤ ខែធ្នូ ឆ្នាំ២០១៣

Family Won't File Complaint Against Lawmaker Over Hit-and-Run

By Phorn Bopha - November 27, 2013

No court complaint will be lodged against CPP lawmaker Cheam Yeap over his role in a hit-and-run car crash that left one woman dead and her husband in a serious condition in hospital, relatives of the injured man said Tuesday.

Moeun Sina, the sister of Moeun Tha, 26, who remains in a serious condition at Calmette Hospital after the crash on Friday that killed his wife Pin Sophea, said that the parliamentarian's lawyer had paid the family more than $1,000 in compensation and, therefore, no complaint will be lodged with the court.



Continued from Page 12 Cambodia Drops Further In...

TIC acknowledged that "the Government has demonstrated a commitment to respond to the growing demands of Cambodia's citizens and we remain optimistic that Cambodia is headed towards a more transparent and accountable future."

It pointed to a number of government -led efforts to stamp out corruption, including the work of the Anti-Corruption Unit (ACU) and the introduction of official public fees at government ministries.

Cambodia's position on the CPI was determined based on the findings of seven statistical data sources, including reports from the World Economic Forum, the World Bank and the Economist Intelligence Unit.

Denmark is perceived as the "cleanest" country this year, with a score of 91, followed by New Zealand, Finland and Sweden.

Somalia, North Korea and Afghanistan tied for last place, with scores of 8, while Cambodia fell immediately behind Burma, Burundi and Zimbabwe, which landed in 157th place with 21 points.

The TIC board members said that one of the ways Cambodia could offset its dismal reputation would be to pass the long-awaited and much-called for Freedom of Information law, a draft of which was rejected by the National Assembly in January.

"This measure will provide the public with the rights and mechanisms to participate more actively in the fight against corruption and therefore helps the government to achieve better results," TIC said.

At the same time, the TIC board took note of a proposed cyber law that rights groups say would restrict freedom of speech, particularly on social-networking sites, and urged the government instead to focus on introducing legal protections for whistle-blowers who expose corruption.

Chhay Savuth, vice chairman of the government's Anti-Corruption Unit, was defiant about the efforts that have been made to tackle the issue.

"It is their right to mention that Cambodia is ranked badly corrupt, but Cambodia has been developing, such as the construction of schools and bridges," Mr. Savuth said.

"If we had corruption, how could this all happen? We can see it with our own eyes together," he added, before declining to comment further.

Several health officials were last month exposed by the Global Fund to Fight AIDS, Tuberculosis and Malaria as having been paid hundreds of thousands of dollars in kickbacks—one of the most recent examples of deeply engrained corruption at a high level.

Just last week, the ACU also swooped on three state utility and tax officials in two separate cases of forgery and bribe taking.

(Additional reporting by Khuon Narim)

តមកពីទំព័រទី ១២ កម្ពុជាស្ថិតនៅលំដាប់ថ្នាក់ពុករលួយ...

លោកបានមានប្រសាសន៍ថា ទោះបីជាមានសង្ឃឹមពេលបានឮពីការប្តេជ្ញាខ្ពស់របស់រដ្ឋាភិបាលកម្ពុជាក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏ដោយ ក៏អំពើពុករលួយនឹងនៅតែមាន ហើយមានកាន់តែច្រើនទៀតផង លុះត្រាមានការចាត់វិធានការដូចដែលរដ្ឋាភិបាលបានប្តេជ្ញា។ ការទទួលស្គាល់ និងការប្តេជ្ញាមិនគ្រប់គ្រាន់ទេ គឺត្រូវតែចាត់វិធានការឱ្យបានច្រើន ដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងនឹងបទល្មើសដ៏ធ្ងន់ធ្ងរនេះ"។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានទទួលស្គាល់ថា "រដ្ឋាភិបាលបានបង្ហាញពីការប្តេជ្ញាដើម្បីឆ្លើយតបទៅនឹងតម្រូវការកាន់តែច្រើនឡើងរបស់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរ ហើយយើងនៅតែមានសុទិដ្ឋិនិយមថាប្រទេសកម្ពុជានឹងមានតម្លាភាព និងមានការទទួលខុសត្រូវកាន់តែច្រើននៅពេលអនាគត"។ អង្គការនេះបានបង្ហាញពីការប្រឹងប្រែងជាច្រើនរបស់រដ្ឋាភិបាល ដើម្បីទប់ស្កាត់អំពើពុករលួយ រួមទាំងកិច្ចការរបស់អង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយ និងការដាក់បង្ហាញតម្លៃសេវាសាធារណៈជាផ្លូវការនៅតាមក្រសួងនានាផងដែរ។ ចំណាត់ថ្នាក់របស់កម្ពុជា នៅក្នុងសន្ទស្សន៍ស្វែងយល់ពីអំពើពុករលួយនេះ គឺផ្អែកតាមប្រភពទិន្នន័យស្ថិតិចំនួនប្រាំពីររួមទាំងរបាយការណ៍របស់វេទិកាសេដ្ឋកិច្ចពិភពលោកធនាគារពិភពលោក និងអង្គភាពស៊ើបអង្កេតសេដ្ឋកិច្ច។

ប្រទេស ដាណឺម៉ាក គឺជាប្រទេសស្អាតស្អំជាងគេបំផុតនៅឆ្នាំនេះ ដែលទទួលបានពិន្ទុ៩១ បន្ទាប់មកមានប្រទេសនូវែលសេឡង់ប្រទេសហ្វាំងឡង់ និងប្រទេសស៊ុយអែត។ ប្រទេសសូម៉ាលី កូរ៉េខាងជើង និងអាហ្វហ្គានីស្ថានមានចំណាត់ថ្នាក់ចុងក្រោយគេ និងមានពិន្ទុចំនួន៨ រីឯប្រទេសកម្ពុជាស្ថិតនៅពីក្រោយជាប់ប្រទេសភូមា ប៊ូរុយណេ និងស៊ីមបាវ៉េ ដែលទទួលបានចំណាត់ថ្នាក់ទី១៥៧ ជាមួយពិន្ទុ២១។

សមាជិកក្រុមប្រឹក្សានាយកនៃអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានលើកឡើងថា វិធីមួយក្នុងចំណោមវិធីដែលកម្ពុជាអាចធ្វើឱ្យកេរ្តិ៍ឈ្មោះអាក្រក់របស់ខ្លួនប្រសើរឡើងវិញនោះ គឺត្រូវអនុម័តច្បាប់ស្តីពីសេរីភាពទទួលព័ត៌មានដែលគេរង់ចាំ និងចង់បានជាយូរមកហើយ។ សេចក្តីព្រាងច្បាប់នេះត្រូវបានរដ្ឋសភាច្រានចោលកាលពីខែមករា។

អង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានឱ្យដឹងថា "វិធានការនេះនឹងផ្តល់សិទ្ធិ និងយន្តការដល់សាធារណជនឱ្យចូលរួមកាន់តែសកម្មនៅក្នុងការប្រយុទ្ធប្រឆាំងអំពើពុករលួយ ហើយអាចជួយឱ្យរដ្ឋាភិបាលទទួលបានលទ្ធផលកាន់តែល្អប្រសើរ"។ នៅពេលជាមួយគ្នានេះដែរ ក្រុមប្រឹក្សានាយកអង្គការតម្លាភាពកម្ពុជាបានធ្វើការកត់សម្គាល់អំពីច្បាប់ស្តីពីអ៊ីនធើណិតដែលអង្គការសិទ្ធិមនុស្សនានានិយាយថា អាចរារាំងសេរីភាពនៃការបញ្ចេញមតិ ជាពិសេសស្តីអំពីបណ្តាញទំនាក់ទំនងសង្គម ហើយផ្ទុយទៅវិញ បានជំរុញឱ្យរដ្ឋាភិបាលផ្តោតលើការការពារផ្លូវច្បាប់សម្រាប់អ្នកផ្តល់ព័ត៌មានដែលលាតត្រដាងពីអំពើពុករលួយ។

លោក ឆាយ សាវុធ អនុប្រធានអង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយរបស់រដ្ឋាភិបាលបានបដិសេធចំពោះការដែលថា មិនមានការប្រឹងប្រែងទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ។ លោក សាវុធ មានប្រសាសន៍ថា "វាជាសិទ្ធិរបស់ពួកគេក្នុងការនិយាយថា កម្ពុជាមានអំពើពុករលួយច្រើន ប៉ុន្តែកម្ពុជាកំពុងតែអភិវឌ្ឍន៍ ដូចជាការកសាងសាលារៀន និងស្ពាន"។

លោកបន្ថែមមុនពេលបដិសេធមិនធ្វើអត្ថាធិប្បាយបន្តថា "ប្រសិនបើយើងមានអំពើពុករលួយមែន តើការងារទាំងអស់នេះនឹងកើតឡើងដោយរបៀបណា? យើងអាចមើលឃើញដោយផ្ទាល់ភ្នែកយើងទាំងអស់គ្នា"។ កាលពីខែមុនមន្ត្រីសុខាភិបាលមួយចំនួនត្រូវបានមូលនិធិពិភពលោកដើម្បីប្រយុទ្ធប្រឆាំងជំងឺអេដស៍ជំងឺរបេង និងគ្រុនចាញ់បង្ហាញថា បានទទួលប្រាក់សគុណរាប់សែនដុល្លារជាគំរូថ្មីមួយដែលបង្ហាញថា មានអំពើពុករលួយច្រើន។

កាលពីសប្តាហ៍មុន អង្គភាពប្រឆាំងអំពើពុករលួយក៏បានចាប់ខ្លួនមន្ត្រីអគ្គិសនី និងមន្ត្រីពន្ធដារបីនាក់ផងដែរនៅក្នុងករណីដាច់ដោយឡែកពីគ្នាចំនួនពីរពីបទក្លែងបន្លំឯកសារ និងទទួលសំណូក។ គីមហឿន

រាយការណ៍បន្ថែមដោយ ឃួន ណារីម

ទម្លាប់មិនល្អដែលធ្វើឱ្យប៉ះពាល់ដល់សុខភាព



សុខភាពគឺជារឿងសំខាន់ បើយើងគ្មានសុខភាព អ្វីៗក៏ត្រូវបាត់បង់អស់ដែរ ពីព្រោះទង្វើមួយចំនួនវាអាចធ្វើឱ្យសុខភាពទ្រុឌទ្រោម ហើយអាចបណ្តាលឱ្យបាត់បង់ជីវិតទៀតផង ។

- ផឹកស្រា : ការទម្លាប់ផឹកគ្រឿងស្រវឹងជាប្រចាំ ដូចជាស្រាទំពាំងបាយជូរឱ្យបានត្រឹមត្រូវទៅតាមពេលវេលាកំណត់ ពិតជាជួយធ្វើឱ្យសុខភាពមាំមួនបាន ។ ប៉ុន្តែប្រសិនបើអ្នកផឹករហូតធ្លាក់ខ្លួនទៅជាជនប្រមឹកវិញនោះ ប្រាកដជាអ្នកទទួលក្តីអន្តរាយហើយ ។ ព្រោះគ្រឿងស្រវឹងវាអាចបណ្តាលឱ្យថ្លើមកើតមានជំងឺ,កើតជំងឺទឹកនោមផ្អែម ហើយស្រាជាមូលហេតុដែលតែងតែសម្លាប់មនុស្សជាច្រើននាក់នៅលើពិភពលោកយើងនេះ ។

-កើតកំហឹងនៅក្នុងខ្លួន : ប្រសិនបើយើងមានភាពតានតឹងនៅក្នុងខ្លួន (ស្ត្រេស)ខ្លាំងពេកនោះ រូបកាយរបស់យើងក៏កាន់តែធ្លាក់ចុះខ្សោយជាលំដាប់។ ស្ត្រេសជាមូលហេតុធ្វើឱ្យសុខភាពធ្លាក់ចុះខ្សោយលើសពីការស្មានទុកដែលអាចធ្វើឱ្យរូបកាយត្រូវប្រឈមមុខនឹងជំងឺតម្កាត់ផ្សេងៗគ្រប់បែបយ៉ាង ។ មនុស្សកើតអាការតានតឹងនៅក្នុងខ្លួនបាត់បង់ភាពម្ចាស់ការ, តែងតែព្រួយបារម្ភ វានឹងបណ្តាលឱ្យប្រព័ន្ធទាំងឡាយនៃរូបកាយត្រូវអន្តរាយ, ការបន្ទោបង់ ក៏លែងមានប្រក្រតី, សម្ពាធឈាមក៏ឡើងខ្ពស់, ដេកក៏មិនលក់, បរិភោគមិនឆ្ងាញ់លែងដឹងរសជាតិ...។

មើលទូរទស្សន៍យប់ជ្រៅពេក : មិនអាចដាក់កំហុសទៅលើទូរទស្សន៍ដែលជាឧបករណ៍ផ្សព្វផ្សាយព័តិមាន ឬការកម្សាន្តផ្សេងៗនោះទេ ។ ប៉ុន្តែមនុស្សទៅវិញទេ ដែលទទួលរងផលវិបាកដោយសារតែទស្សនាទូរទស្សន៍មិនបានគិតដល់ពេលវេលាត្រូវចូលដំណេកនៅពេលរាត្រី ។

- ជក់បារី : អាចនិយាយបានថា បារីជាមិត្តសម្លាញ់របស់ជំងឺមហារីក ។ ព្រោះថា បារី ជាមូលហេតុនៃការបំពុលសុខភាពច្រើនយ៉ាងណាស់មិនថានៅក្នុងប្រទេសណានោះទេ លើពិភពលោកយើងនេះ ។ មនុស្សយើងអាចឈប់ជក់បារីបាន តើមូលហេតុអ្វីបានជានៅតែប្រព្រឹត្ត ទោះជាដឹងថាមានគ្រោះថ្នាក់ហើយនោះ ។ បារីអាចបណ្តាលឱ្យលើសសម្ពាធឈាម ព្រមទាំងកាត់បន្ថយអាយុជីវិតរស់នៅទៀតផង ។

- បរិភោគមិនរើសពេលវេលា : បើតាមការអង្កេតស្រាវជ្រាវកាលពីពេលថ្មីៗនេះបានឱ្យដឹងថា យ៉ាងហោចណាស់ក៏មានជនជាតិអាមេរិកាំងជាច្រើននាក់បានបាត់បង់ជីវិត ដោយសារតែបរិភោគមិនរើសអាហារមិនគិតដល់ពេលវេលាដែលត្រូវបរិភោគ ។ បើទោះបីជាការល្មោភនឹងបរិភោគអាហារនេះ ក៏ដោយក៏គួរតែគិតដល់ប្រភេទអាហារដែលឆ្អិនស្រាប់ (អាហារកញ្ចប់ដែលផលិតចេញពីផ្នែកឧស្សាហកម្ម) ការបរិភោគផ្អែមខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យកើតជំងឺស្ទះសរសៃឈាម ហើយជំងឺធាត់វាបានក្លាយទៅជាសត្រូវទីមួយទៅហើយសម្រាប់សហរដ្ឋអាមេរិក ៕

ចម្រៀងកំសាន្តជាមួយកុមារ

បូតសណ្តែក

បូតសណ្តែក បូតសណ្តែក រទេះបាក់បែក នាងនាថដើរដី
អស់នឹងគេ គេជិះដឺរ៍ នាងនាថដើរដី ជិះឆ្កែកំផើម ។
ឆ្កែកំផើម ចង់ស៊ីនំដុត ភ្លើងរលត់ ចង់ស៊ីនំឆៅ
កំពប់ម្សៅ យកដៃទៅត្រង កំពប់សងម៉ង សងកូនក្រមុំគេ។

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវី ម៉ារីណា ស្សេបផល្គី ភី សី

LAW OFFICES OF MARINA SHEPLSKY,P.C.

Attorneys at Law មេធាវីច្បាប់

Member of NY and NJ Bar

សមាជិកគណមេធាវីរដ្ឋញូយ៉ក និង ជឺស៊ី

109 Lafayette st. ste C-5
New york, NY 10013

Tel : 212-219-2299
E-Mail: marina@shepelskylaw.com

MARINA SHEPLSKY,Esq KENNY SENG

REPRESENTING IMMIGRATION CLIENTS IN ALL 50 STATES

ការិយាល័យច្បាប់នៃមេធាវី ម៉ារីណា ស្សេបផលស្គី អាចជួយលោកអ្នកក្នុងផ្នែកអន្តោប្រវេសន៍ដូចខាងក្រោម :

- គ្រីនខាត តាមរយៈការរៀបអាពាហ៍ពិពាហ៍ និងសមាជិកគ្រួសារ
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគូដណ្តឹង
- សេចក្តីអនុញ្ញាតក្នុងនាមគ្រួសារ
- អ្នកដែលមិនទាន់ចូលសញ្ជាតិ ហើយប្រឈមនឹងការបញ្ជូនត្រលប់ទៅស្រុកវិញ
- ការចាប់ខ្លួន និងដកហូតអន្តោប្រវេសន៍ (អន្តោប្រវេសន៍ពន្ធនាគារ)
- ជនភៀសខ្លួន និងការសុំអនុញ្ញាតជ្រកកោន
- ទិដ្ឋាការសម្រាប់វិនិយោគិន
- ការសុំសិទ្ធិព្រឹមជាអន្តរជាតិ
- ទិដ្ឋាការធ្វើការ និងជំនួញ
- ការសម្ភាសជាមួយ យូ អេស ស៊ី អាយ អេស
- ទិដ្ឋាការស្នាក់នៅរយៈពេលខ្លី ឬបណ្តោះអាសន្ន
- ភាពជាពលរដ្ឋនៃសហរដ្ឋអាមេរិក និងការសុំចូលសញ្ជាតិ
- ការប្តឹងឧទ្ធរណ៍
- ការតវ៉ា ដើម្បីបើកសវនាការក្តីដែលបានបិទរួចហើយ

បំពេញសុបិន្តអាមេរិកលោកអ្នក ឱ្យក្លាយជាការពិតតំណាងកូនក្តីទូទាំង៥០រដ្ឋ

រាល់សេចក្តីត្រូវការផ្នែកច្បាប់អន្តោប្រវេសន៍ សូមចូលកាន់គេហទំព័រ WWW.E-US-VISA.COM

WWW.SHEPELSKYLAW.COM

ទឹកកកជួយឲ្យស្បែកមុខរលីងស្អាត

ស្ថានភាពស្បែកគគ្រើម គឺដោយសារតែរន្ធរោមរីកធំពេកដែលទាំងអស់នេះជារឿងធម្មជាតិ ។

មនុស្សយើងកាលណាអាយុកាន់តែកើនឡើងស្បែកក៏ប្រែសភាពជ្រីវជ្រួញ និងបាត់បង់អស់នូវភាពសំណើមយឺតយារផងដែរ ។ ស្ថានភាពបែបនេះឯងដែលអាចបង្កបញ្ហាដល់ស្បែកមុខកាន់តែខ្លាំងឡើង ព្រោះក្រៅពីធ្វើឱ្យស្បែកឡើងគគ្រើម ហើយនោះវាថែមទាំងធ្វើឱ្យលេចចេញនូវរោគមុនមុខបានទៀតផង ។



ការបង្ហាប់រន្ធរោមដើម្បីឱ្យចៀសផុតពីបញ្ហាទាំងអស់នេះមានច្រើនវិធី ។ ក៏ប៉ុន្តែក្នុងនេះមានវិធីបែបងាយដែលអាចដំណើរការទៅបានដោយមិនបាច់ចំណាយអ្វីច្រើន ។ វិធីនោះគឺនៅរាល់ពេលព្រឹក ក្រោយពេលលុបលាងមុខហើយ ណែនាំឱ្យលោកអ្នកប្រើទឹកកកមកលញ់នៅលើផ្ទៃមុខឱ្យបានសព្វ ។

ប្រសិនបើលោកអ្នកព្យាយាមធ្វើតាមការណែនាំដូចខាងលើនេះបានរាល់ថ្ងៃ នោះធានាថារន្ធរោមនៅលើផ្ទៃមុខរបស់អ្នកនឹងបានហាប់ណែនល្អធ្វើឱ្យស្បែកមុខបានរលីងស្អាតយ៉ាងប្រាកដ ។ ប៉ុន្តែទន្ទឹមនឹងការផ្តល់ឱ្យនូវគុណសម្បត្តិនេះ វាក៏ផ្តល់ឱ្យគុណវិបត្តិផងដែរ ព្រោះវិធីនេះវាអាចធ្វើឱ្យស្បែកឆាប់ក្រៀមស្ងួតលឿនបំផុត ។ ដូច្នេះដើម្បីទប់ស្កាត់បញ្ហានេះ បានក្នុងមួយថ្ងៃៗ អ្នកគួរទទួលទានទឹកក្តៅឱ្យបានច្រើន ដើម្បីជួយបង្កើនសំណើមដល់ស្បែកមុខវិញ ៕

វិធីងាយធ្វើក្លៀក.សហើយម៉ដ្ឋរលោង

តើសុភាពស្ត្រីដឹងដែរទេថា ក្លៀកពណ៌ខ្មៅថែមទាំងមានសភាពគគ្រាតគ្រើមទៀតនោះ គួរឱ្យខ្មាសគេបែបណា តែមុននិងដោះស្រាយបញ្ហានេះយើងមើលពីដើមចមសិន :

កាយវិការផ្សេងៗនៅក្នុងជីវិតប្រចាំថ្ងៃដូចជាការពាក់អាវចង្អៀត រហូតធ្វើឱ្យកិតស្បែកនៅក្រោមក្លៀក ការហូរញើសចេញមកច្រើន ការកោររោមក្លៀក ការកកផ្អាប់នៃកោសិកាងាប់នៅក្រោមក្លៀក ការប្រើប្រាស់គ្រឿងសំអាង និងផលិតផលសម្រាប់ជួយបំបាត់ក្លិនវត្ថុទាំងអស់នេះសុទ្ធតែភ្ជាចឱ្យផ្ទៃស្បែកក្នុងរង្វង់ក្លៀករបស់អ្នកងាយឡើងខ្មៅជាប់បានដូចគ្នាទាំងអស់ ។

ការយកចិត្តទុកដាក់មើលថែទាំស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្លៀកឱ្យបានជាប់ជាប្រចាំ គឺជាកត្តាមួយដ៏ចាំបាច់បំផុត ដែលសុភាពស្ត្រីទាំងឡាយមិនគួរនាំគ្នាមើលរំលងជាដាច់ខាត ។ ខាងក្រោមនេះគឺជារូបមន្តជួយសម្រួលស្ថានភាពស្បែកនៅត្រង់រង្វង់ក្លៀកតាមបែបធម្មជាតិមកផ្ញើជូនឱ្យសាកល្បងអាចធ្វើបានញឹកញាប់ធានាថា មានសុវត្ថិភាព ហើយថែមទាំងជួយផ្តល់កំដៅឧណ្ហៗឱ្យដល់ស្បែកទៀតផង ។

ជំហានដំបូងណែនាំឱ្យងូតទឹកជម្រះកាយឱ្យស្អាតជាមុន បន្ទាប់មកជូតខ្លួនឱ្យស្អាតរួចប្រើសំឡីជ្រលក់ជាមួយប្រេងដូង ជូតបរិវេណស្បែកក្លៀកជារង្វង់មូល ។ បន្ទាប់មកទៀត ផ្សំទឹកចម្រាញ់ពីផ្លែត្រសក់ស្រស់ប្រមាណជាមួយស្លាបព្រាកាហ្វេ ហើយកូរឱ្យចូលគ្នាសព្វសឹមយកមកលាបស្បែកក្រោមក្លៀកទុកចោលរយៈពេល២០នាទី ។

ដំណាក់កាលបន្តចាប់ផ្តើមលាងសំអាតចេញនិងជូតឱ្យស្ងួត ។ រូបមន្តនេះវាជួយកម្ចាត់កោសិកាស្បែកដែលងាប់ចេញព្រមទាំងជួយបំប៉នដល់កោសិកាស្បែកថ្មីដែលអ្នកអាចធ្វើបានញឹកញាប់រហូតដល់មួយសប្តាហ៍២-៣ដងឯណោះ ៕



AccuCare
Homecare Agency
Group Adult Foster Care Program (GAFC)
MassHealth

កម្មវិធីជំនួយផ្នែកថែទាំសុខភាពតាមផ្ទះរដ្ឋ

ជាសេវាមានគុណភាពខ្ពស់ និងទុកចិត្តបាន
បុគ្គលិកមានសណ្តានចិត្តល្អ និងធ្វើការតាមវិជ្ជាជីវៈ
អ្នកគ្រប់គ្រង និងបុគ្គលិកនិយាយភាសាខ្មែរ

Compassionate Care & Reliable
Professional & Cultural Sensitive
Management & Staffs speak Khmer

កម្មវិធី Group Adult Foster Care (GAFC) គឺជាដំណោះស្រាយល្អបំផុតសំរាប់ចាស់ៗ ខ្មែរយើង ដែលមានប ញ្ហារាំរ៉ៃផ្នែកសុខភាព ឬជរាហើយមិនចង់ ចាកចេញពីលំនៅដ្ឋានខ្លួនឯង ឬមិនចង់បែកពីក្រុមគ្រួសារដែលបានរស់នៅជាមួយគ្នាជាយូរមកហើយ ។ យើងអាចជួយអោយជីវិតលោកអ្នកកាន់តែប្រសើរឡើង តាមរយៈការផ្តល់នូវសេវាថែទាំសុខភាពមួយទល់មួយដល់ផ្ទះលោកអ្នកតែម្តង ។

Accucare Homecare Agency is the perfect solution for seniors and others who are not ready to leave their home for an institutional setting or live with reltives because of illness or chronic conditions. We improve your life by providing one-on-one compassionate senior care in the comfort of your own home.

ដើម្បីអាចចូលរួមក្នុងកម្មវិធីនេះបានលោកអ្នកត្រូវមានលក្ខណៈដូចខាងក្រោម :
To be eligibled for GAFC you must:
- រស់នៅផ្ទះរដ្ឋ (live in subsidized or public housing)
- អាយុ ២២ ឆ្នាំឡើងទៅ (age 22 years and older)
- មាស់ហែល្សស្ទង់ដា (eligible for Masshealth Standard)
- ត្រូវការជំនួយក្នុងការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃយ៉ាងហោចណាស់មួយដូចជា មុជទឹក ស្លៀក-ពាក់ ពេលប្រើបន្ទប់ទឹក ចំអិនអាហារ ឬ ពេលដើរ (need daily assistance with one or more personal care tasks such as bathing, dressing, toileting, meal preparation and/or moving)
- មានការអនុញ្ញាតពីគ្រូពេទ្យផ្ទាល់ខ្លួនអ្នក (have physician statement of your condition)
- ត្រូវបានវាយតំលៃផ្នែកសុខភាព នឹងការអនុម័តយល់ព្រមពីកម្មវិធី (be screened and approved for the program)

ផលប្រយោជន៍ទទួលបាន :
Benefits you will get:
- ការថែទាំផ្ទាល់ខ្លួនមួយទល់មួយក្នុងផ្ទះរបស់អ្នករាល់ថ្ងៃមួយថ្ងៃមួយម៉ោងលើការរស់នៅប្រចាំថ្ងៃ (personal care service in your home, up to one hour of service each day)
- ជំនួយលើការគ្រប់គ្រងថ្នាំសង្កូវអ្នក (Medication Managemant)
- ផែនការថែទាំសុខភាពផ្ទាល់ខ្លួនមួយ ដែលធ្វើឡើងដោយគ្រូពេទ្យ និងខេសមានីជើ (an individual care plan developed by a registered nurse and case manager)
- វាយតំលៃលើសេចក្តីត្រូវការជាប្រចាំជាបន្តបន្ទាប់ (ongoing monitoring of needs)
- សមាជិកអាចទាក់ទងមក ២៤ម៉ោង (24-hour access to services)

ត្រូវការជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ PCA/ HHA needed for Lowell, Lynn, Revere, and Boston

ដើម្បីចុះឈ្មោះសូមទាក់ទងមក
To register, please contact:

Tolayuth Ok: Lowell
Tel: (978)735-4955, Fax: (978) 735-4956
Office: 144 Merrimack St., Suite 404, Lowell, MA 01852

Chhavan Pin: Lynn, Revere, Boston
Tel:(617)783-7177, Fax: (617) 783-7188
Office: 214 Lincoln St., Suite 200, Allston, MA 02134

ព័ត៌មានខ្លី

អង្ករខ្មែរ ផ្កាម្លិស ប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោក Cambodian Jasmine Rice named Best in the World

អង្ករខ្មែរពូជ(ផ្កាម្លិស)(Jasmin) បានត្រូវគេទទួលស្គាល់ថា ជាអង្ករប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោកដោយសារតែរស់ជាតិឆ្ងាយរបស់វា កិត្តិយសនេះ បានមកពីការប្រកួតប្រជែងជាមួយអង្ករដទៃទៀត នៅហុងកុងនាចន្លោះថ្ងៃ១៩ដល់២១ខែវិច្ឆិកា ឆ្នាំ២០១៣ ។ អង្ករផ្កាម្លិស បានត្រូវយកទៅប្រកួតជាមួយនឹងអង្ករខ្មែរ៥មុខទៀតនាពេលនោះ។

អង្ករពូជដដែលនេះបានទទួលរង្វាន់អង្ករប្រសើរជាងគេក្នុងពិភពលោកម្តងរួចហើយកាលពីឆ្នាំ២០១២ នៅឱកាសប្រកួតនាក្រុងបាលី ប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី។

លោកប្រធានសហព័ន្ធនាំអង្ករខ្មែរចេញទៅក្រៅប្រទេសមានមោទនភាពនឹងឃើញអង្ករខ្មែរជាប់លេខ ហើយសង្ឃឹមថា នេះជាកត្តាសំខាន់ដែលនឹងនាំឱ្យអាំចនាំអង្ករចេញបានដល់១លានតោននាឆ្នាំ២០១៥ ។





សេចក្តីរាយការណ៍របស់សហព័ន្ធនិយាយថា ខ្មែរបាននាំអង្ករចេញចំនួន១២.៦១៣តោន នាឆ្នាំ២០០៩-១០៥.២៥៩ តោននៅឆ្នាំ២០១០-២០១.៨៩៩តោន ឆ្នាំ២០១១ និង២០៥.៧១៧តោននៅឆ្នាំ២០១២។ នៅ៦ខែដំបូងនៃឆ្នាំ២០១៣នេះខ្មែរបាននាំអង្ករចេញរហូត៣០០ ។០០០តោនរួចហើយ គេសង្ឃឹមថា ចំនួននេះនឹងឡើងដល់៤៥០.០០០តោននៅដំណាច់ឆ្នាំ២០១៣។

ដោយៈ ***Ca parit AKP.25Nov 13***



Summary by James Ostis

For the second year in a row, Cambodian Jasmine Rice, paka mlis, was named the world's best rice at the 2013 Rice Traders World Rice Conference held in Hong Kong. Cambodian rice had also won the award in 2012 when the conference was held in Bali, Indonesia. The president of the Rice Exportation federation, Kim Savuth, said he expected the amount of rice exports to rise to 1 million ton in 2015. In 2009, 12,613 tons of rice was exported from Cambodia. 105,259 tons were exported in 2010. The number rose to 201,899 tons in 2011. In 2012, the number increased to 205,717 tons. For the first six months of 2013, the total amount of exports is already over 300,000 tons, and is expected to be 450,000 tons by the end of the year. Original Story by Cha Pharith, AKP.

កម្មវិធីថែសុខភាពតាមគេហដ្ឋានសម្រាប់ចាស់ៗ និងជនពិការភាព

- នាងថែខ្ញុំដូចជាម្តាយបង្កើត ខ្ញុំសប្បាយចិត្តណាស់
- នាងស្រឡាញ់និងថែខ្ញុំដូចជីដូនបង្កើត
- នាងចំអិនម្ហូប បោសសំអាតផ្ទះ បោកខោអាវ ហើយស្តាប់រឿងខ្ញុំពេលខ្ញុំកើតទុក្ខ
- ខ្ញុំមានពេទ្យមកពិនិត្យសុខភាពជាប្រចាំ
- នាងរលឹកពេលដែលខ្ញុំត្រូវញាំថ្នាំ គ្រប់ពេលវេលា
- នាងជូនខ្ញុំដើរលេងលំហែកាយ
- នាងជួយខ្ញុំទិញម្ហូបនិងសំភារៈប្រើប្រាស់
- កូនខ្ញុំមិនព្រួយអំពីភាពអត់ការងារធ្វើ ហើយបាននៅក្បែរខ្ញុំគ្រប់ពេលវេលា
- ព្រឹទ្ធាចារ្យជាដុំពេជ្យក្នុងសង្គមយើង ចូរអ្នកទាំងអស់ខំថែទាំគាត់អោយមានអាយុវែងនិងសុខភាពល្អ។

ក្រុមហ៊ុនយើងខ្ញុំកំពុងជ្រើសរើសបុគ្គលិកធ្វើការ
សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែមអំពីកម្មវិធីនេះសូមទាក់ទង

ម៉ូនីដា (២៦៧) ២៦២-៣៩២៩ - ដេវីដ (២៦៧) ៩១៨-៨៤៩៣



ហាងមាសរស្មី

SUNSHINE JEWELRY, INC.

215-271-2950

Certified Diamonds & Golds (24K & 18K)
Men & Women Jewelries & Watches
Custom Design & Repairs on Premise
15 Years in Services & Growing Strong

702 Washington Ave. Phila., PA 19147
www.sunshinejewelryonline.com

ANGKOR AUTO SERVICE,INC.

ហាងជួសជុលរថយន្ត “អង្គរ”

Free Estimate

Auto Body and Maintenance

BODY WORKS

Auto glass and windshields
Auto Frame Straightening and Painting

មានបទពិសោធន៏២០ឆ្នាំ ជាជាងរថយន្តមានសញ្ញាប័ត្រវាយតម្លៃការងារដោយឥតយកថ្លៃ ហើយយើងជួយសន្សំប្រាក់តម្លៃបន្ថយរបស់អិនស្ទួរិនបានផង យើងផ្តល់សេវាគ្រប់យ៉ាង :

ENGINE AND TRANSIMISSION SERVICES

State Inspection
Check Engine Light Diagnostic
Timing Belt Services
Complete Tune Up:
-Brake -Muffler -Struts
-Water Pump -A/C
-Bearing Services

From the moment you get into car accident, we will take care of you from towing to calling your insurance, and to get a rental car for you. With Angkor Auto, you can be worried free.

4835 N. 16th Street. Philadelphia, PA 19141
Tel : (215) 455-7810 / Ricky : (215) 485-1425

ការណែនាំអំពី Health Partners Medicare

Health Partners Plans គឺកាន់កាប់ដោយមន្ទីរពេទ្យ។ ដូចនេះ ខុសពីក្រុមហ៊ុនទាំងឡាយដែលមើលតែផលប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួន យើងតាមមើលថែទាំដើម្បីលោកអ្នក។ ចាប់ពីបណ្តាញគ្រូពេទ្យដ៏ធំរបស់យើង រហូតដល់ការទ្រទ្រង់សមាជិក 24/7 នៅពេលដែលនិយាយដល់ Medicare យើងនឹងធ្វើវាឱ្យបានត្រឹមត្រូវ។

$0
ការបង់ប្រាក់ (premium) សម្រាប់ផែនការមូលដ្ឋានគ្រឹះ
និងផែនការចម្បង បង់ខ្លះ (copays)
សម្រាប់ការទៅជួបពេទ្យថែទាំបឋម*
បង់ថ្លៃថ្នាំពេទ្យដែលប្រើជាចាំ (រហូតដល់ការប្រើចំនួន 90ថ្ងៃ)*
បង់ថ្លៃសមាជិកភាពមជ្ឈមណ្ឌលហាត់ប្រាណ

វាមិនគ្រាន់តែជា Medicare ប៉ុណ្ណោះទេ។ តែវាជាការមើលថែដ៏ល្អប្រសើរ។

1-866-901-8000 (24/7)
TTY 1-877-454-8477
HPPMedicare.com

HPP Health Partners Plans

Health Partners Plans គឺជាផែនការ HMO មានកិច្ចសន្យាជាមួយ Medicare។ ការចុះឈ្មោះចូលកម្មវិធី Health Partners Medicare គឺអាស្រ័យទៅលើកិច្ចសន្យាបន្តប្រើ។ ការកំណត់ចំនួន ការបង់ប្រាក់រួម និង ការកម្រិតនានាអាចនឹងត្រូវអនុវត្ត។ ព័ត៌មានអំពីផលប្រយោជន៍ដែលផ្តល់ជូននេះគឺជាការសង្ខេបតែប៉ុណ្ណោះ មិនមែនជាការពិពណ៌នាពេញលេញអំពីផលប្រយោជន៍នោះទេ។ សម្រាប់ព័ត៌មានបន្ថែម សូមទាក់ទងផែនការ។ ផលប្រយោជន៍នានា រូបមន្តថ្នាំ បណ្តាញឱសថស្ថាន ការបង់ប្រាក់ (premium) និង/ឬ ការបង់ខ្លះ (copayments)/ការធានារួម អាចមានការផ្លាស់ប្តូរ នៅថ្ងៃទី 1 ខែមករា នៃឆ្នាំនីមួយៗ។ លោកអ្នកត្រូវតែបន្តបង់ខែ (premium) Medicare Part B របស់លោកអ្នក។ Health Partners Medicare អាចរកបានក្នុងតំបន់ហ្វីឡាដែលហៀ។ *ការជួយចែករំលែកថ្លៃចំណាយអាចប្រែប្រួលទៅតាមផែនការចំបាច់ជាពិសេស (Special Needs Plan)។

H9207_HPM-419-13 បានអនុម័តកាលពី 09/2013

តមកពីទំព័រទី ១

សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើបុណ្យ...

សំណាងច្រើនដោយអាចជ្រើសរើសវត្តអារាម ទៅធ្វើបុណ្យតាមបំណងប្រាថ្នារបស់ខ្លួន ។ ក្នុងចំណោមវត្តទាំងបួនមានវត្តត្រៃរតនារាមខាងក្រោម១ ខាងលើ២វត្តពន្លឺពុទ្ធចក្រពានឹងវត្តពៅកេវត្តខ្មែរឡូវែល៤មានទីធ្លាធំទូលាយអាចទទួលពុទ្ធបរិស័ទជាង១០ឆ្នាំចុងក្រោយនេះ បច្ច័យដ៏ថ្លៃថ្លាទាំងនោះ បានក្លាយជាចំណោយថ្លៃឈ្នួលមេធាវីថ្លៃឡើងសាលា បេឡាងងឹត ក្នុងការប្តឹងបួលរំវាងវត្តត្រៃរតនារាមថា "ខាងលើយកវត្តទៅលក់អោយវត្តសហគមន៍ព្រះសង្ឃខ្មែរ ឬអែវត្តក្រោមថា ប្តឹងចេញចំណាយជំនួសតាំងពីជាង១០ឆ្នាំមកម្ល៉េះ។ ដូច្នេះអ្នកទៅធ្វើបុណ្យដល់ត្រឡប់ពីវត្តវិញ មិនត្រឹមតែមិនសប្បាយចិត្តទេ ថែមទាំងជេប្រទេចផ្តាសារពិម្ខាងទៅម្ខាងទៀតទៅវិញទៅមក ពីព្រោះតែជឿថាម្ខាងជាអ្នករងគ្រោះម្ខាងទៀតជាអ្នករំលោភបំពាន ក៏បាបចុះនរកតាំងពីពេលនោះទៅ។ ទោះជាតុលាការកាត់សេចក្តីអោយវត្តពលរដ្ឋទូទៅដែលត្រូវគេជឿលថា ពូជខ្មែរចេះតេខាំគ្នាបំផ្លាញគ្នាមិនចេះឈប់ឈរ ។ គ្មានឃើញគំរូណាមួយស្របនឹងវត្តនៃភូមិកំណើតរបស់យើងទេ ហើយក៏គ្មានកុសលផលបុណ្យណាកើតពីវត្តគ្មានសីលនោះដែរ ។ ពលរដ្ឋឡូវែលរងអំពើបាបរកាំក្នុងចិត្ត គឺដោយសារតែវត្តមានកំណើតមកតែមួយ ហើយបានបែងចែកជាការគ្រប់គ្រងជា



វាគ្មិនទាំងអស់និយាយការពារឱ្យវត្តត្រៃរតនារាមរួបរួមតែមួយ

រាប់ពាន់នាក់ក្នុងពេលតែមួយបាន ។ សំណាងនោះគ្រាន់តែជាអតីតកាលតែប៉ុណ្ណោះ ពីព្រោះវត្តភាគច្រើនបានបាត់បង់ប្រជាប្រិយភាពដែលព្រះពុទ្ធជាម្ចាស់បានក៏សាងទុកនោះអស់រលីងទៅហើយ ។

ប្រជាប្រិយភាពមែន! ប្រជាប្រិយភាពបានមកពីវត្តអារាមមានការគ្រប់គ្រងល្អមានសោភ័ណ្ឌភាពល្អមានការគោរពរាប់អានគ្នាជាភាតរភាព មានភាពថ្លៃថ្នូរជាចាស់ទុំមានជាក្មេងមានពូជជាស្រីប្រុសមានកិរិយាមាយាទសមរមមកកាន់ទីវត្តមានការគោរពវិន័យក្នុងវត្តម៉ឺងម៉ាត់តាមឋានៈជាសង្ឃជាយាយជីជាអាចារ្យវត្តប្រតិបត្តិកម្មវិធីនៃវត្តជួបជុំពុទ្ធបរិស័ទអប់រំវិជ្ជាអប់រំបញ្ញាអប់រំកាយវាចារចិត្តចេះចែករំលែកចេះស្រឡាញ់សុច្ចរិតយុត្តិធម៌ចេះព្យាយាមតស៊ូក្នុងជីវិត ។ល។ គេតែងស្លៀកពាក់សំពត់ ខោ អាវ ថ្មីបំផុត ទៅវត្តធ្វើបុណ្យ គឺសំដែងការគោរពដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ដល់ទីសក្ការមានព្រះវិហារនឹងសាលានានា ដល់ព្រះសង្ឃយាយ ឬតាជី ដល់ភ្ញៀវជា ពុទ្ធបរិស័ទអែទៀត ។ គេនាំគ្នាទៅវត្ត ពីព្រោះគ្រួសារនិមួយៗចង់ទទួលបាន នាពេលត្រឡប់មកផ្ទះវិញ នូវសេចក្តីស្ងប់នូវភាពត្រជាក់ត្រជុំក្នុងគ្រួសារជាពិសេសគេយល់ថា បានធ្វើអំពើបុណ្យដ៏ប្រសើដោយយកមាគ៌ាព្រះរតនត្រៃជាគំរូប្រចាំដំណើរនៃជីវិត ។ នេះជារូបភាពនៃវត្តអារាមភូមិកំណើតយើងគ្រប់រូបដែលប្រកបដោយលក្ខណៈដ៏ប្រពៃដូចរៀបរាប់ខាងលើរួមគ្នានឹងនៅគ្រប់ទីកន្លែងនៃប្រទេសកម្ពុជា ។

ខុសគ្នាពីទម្លាប់ដែលធ្លាប់ឃើញគេធ្វើបុណ្យពីស្រុកខ្មែរឡូវែលកំពុងតែដាក់ទណ្ឌកម្មខ្លួនអែងយ៉ាងជូរចត់បងប្អូនខ្មែរនាំគ្នាទៅធ្វើបុណ្យធ្វើម្ហូបប្រគេនចង្ហាន់ដ៏ប្រណិតប្រគេនបច្ច័យរាប់ម៉ឺនសែនមិនអោយព្រះសង្ឃ និងវត្តអារាមរបស់ខ្លួនខ្វះខាតអ្វីដូចទម្លាប់តាំងពីយូយារមកហើយ តែយកវត្តមកវិញ ពីព្រោះពុំមែនវត្តរបស់ចៅអធិការខាងលើទេ...ចប់រឿងនេះហើយថែម



បណ្តឹងបន្តរថា វត្តខាងក្រោមបិទទឹកភ្លើងមិនអោយវត្តលើប្រើប្រាស់រីអែវត្តលើមានការខ្វះខាតមិនបានចេញថ្លៃទឹកភ្លើងទុកអោយវត្តខាងក្រោម ត្រឡប់មកតែមួយវិញកាលពី២ឆ្នាំមុន ក៏ដោយតែគណកម្មការវត្តនៅតែបំបែកវត្តអោយរហែក



បែកបាក់គ្នាជាពីដ៏ដែលនេះពុំមែនជារឿងព្រះសង្ឃរឺតាអាចារ្យ ឬយាយជីទេ អ្នកទាំងនោះរងគ្រោះដោយសារគណកម្មការទាំង១៤រូប ដូចប្រជាពីរវត្តជាបីវត្តដោយជម្លោះវត្តលើវត្តក្រោម នឹងមានវត្តសហគមនិព្រះសង្ឃខ្មែរប្រឡូកក្នុងនោះដែរ រហូតដល់ជាង១០ឆ្នាំ។ នៅចុងក្រោយបង្អស់ចេះកម្មសិទ្ធវត្តដែលបានហើរចេញផុតពីដៃម្ចាស់វត្ត ក៏ត្រឡប់មកម្ចាស់វត្តវិញ ដោយសេចក្តីសម្រេចរបស់ចៅក្រមបញ្ជាអោយដឹកនាំវត្តត្រៃរតនារាមជាវត្តតែមួយគណកម្មការតែមួយអោយច្របាច់វត្តលើវត្តក្រោមបញ្ចូលគ្នា រីឯវត្តសហគមន៏ព្រះសង្ឃខ្មែរ ក៏ទៅបង្កើតវត្តថ្មីមួយទៀត បញ្ហាបានត្រូវបញ្ចប់ ហើយទទួលបាននូវភាពអបអរសាទរពិពលរដ្ឋមិនតិចទេនាពេលនោះ ។ អីឡូវដល់ឆ្នាំទី៣ ដែលវត្តលើ-វត្តក្រោមនៅតែបែកជាពីរគណកម្មការក៏ចែកជាពីរដដែលទំនាស់ក៏នៅតែមានប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរគ្មានភ័ព្វជួបតែការដឹកនាំបោកប្រាស់មិនចេះចប់ ។

គ្មានហេតុផលអ្វីទៀតទាល់តែសោះដែលថា វត្តនៅបែកជាពីរនឹងប្រសើរជាងវត្តរួមគ្នាតែមួយវិញក្រៅតែពីខ្លាចគណកម្មាការវត្តណាមួយនោះនឹងក្លាយជាអ្នកឈ្នះ ហើយមួយទៀតនឹងបាក់មុខនោះទេ តែក្នុងពេលដែលវត្តកំពុងតែបែកជាពីរនេះ វាមិនត្រឹមតែបាក់មុខគណកម្មាការទាំងសងខាងតែប៉ុណ្ណោះទេ ថែមទាំងព្រះសង្ឃទាំងគ្រហស្ថទាំងសហគមន៏ខ្មែរទាំងមូលចូលរួមបាក់មុខមាត់ដែរ ។

ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរឡូវែលច្រើនរយនាក់ឆ្អែតឆ្អន់នឹងភាពអាម៉ាស់នៃការគ្រប់គ្រងកេរ្តិ៍ឈ្មោះដ៏ក្រខ្វក់របស់វត្តអារាមខ្មែរក្នុងតំបន់របស់ខ្លួនបានសំដែងមតិជាសាធារណក្នុងពេលប្រជុំនៅភោជនីយដ្ឋានសានីដាម្តងនៅវត្តត្រៃរតនារាមម្តងនឹងចុងក្រោយនៅសានីដាដដែលម្តងទៀត តាំងពីខែមេសាមុនមកទល់ពេលនេះទាមទារថា លើក

តទៅទំព័រទី ២៦

តមកពីទំព័រទី ១

ទស្សនៈកិច្ចស្វែងរកការគាំទ្រ...

ជួបពិគ្រោះយោបល់ជាមួយសមាជិកសភាអាមេរិកាំងច្រើនរូប ដើម្បីស្វែងរកការគាំទ្រដល់ចលនាកូដកម្មអហឹង្សាដែលបានផ្តើមឡើងតាំងពីបន្ទាប់ឱកាសបោះឆ្នោតខែកក្កដា២០១៣មក ។ គេមិនបានឃើញថា ចលនាអហឹង្សានោះបានធ្វើអោយរង្គោះរង្គើរដ្ឋាភិបាលបច្ចុប្បន្ននៅឡើយទេ ហេតុអ្វី? សូមស្តាប់បទសម្ភាសន៍របស់ ម៉ៅ សូធានី ដូចតទៅនេះ :

ដោយ ម៉ៅ សុធានី RFA

សួរ- ខ្ញុំបានដឹងកាលពីថ្ងៃសៅរ៍ថា ឯកឧត្តមបានជួបសមាជិកសភាអាមេរិកាំងមួយចំនួន តើបាននិយាយគ្នាអ្វីខ្លះ?

កឹម សុខា : ទី១ យើងចង់ប្រាប់ពីស្ថានភាពពិតនៃការជាប់គាំងនយោបាយនៅកម្ពុជា នឹងជំហរគណបក្សសង្គ្រោះជាតិក្នុងនយោបាយបច្ចុប្បន្ននេះ ហើយការពិភាក្សានេះយើងផ្តោតទៅលើដំណោះស្រាយខ្ញុំបានជួបដោយឡែកៗ ចង់ដឹង តើគេយល់យ៉ាងណាពីដំណោះស្រាយសម្រាប់កម្ពុជា ខ្ញុំបានជួបឲាណារ៉ូរ៉ាបាគ័រដោយឡែកទៅ ជួបអេដ រ៉យ ដោយឡែកទៀត ជួបអេត រ៉យ សំខាន់ណាស់ ព្រោះគាត់ជាប្រធានគណកម្មការសភាខាងកិច្ចការបរទេសគាត់បានដឹងស្ថានភាច្បាស់ណាស់មុនខ្ញុំប្រាប់ទៅទៀត ជាពិសេសជុំវិញការបោះឆ្នោតហ្នឹង ។

សួរ: តើលោក អេដ រ៉យ មានជំហរយ៉ាងណាពីរដ្ឋាភិបាលស.រ.អា. ចំពោះម្ចាស់ឆ្នោតជាពិសេសចំពោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិ ?

កឹម សុខា : គាត់ថា គាំទ្រចំពោះប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលបានក្រោកឈរឡើងយ៉ាងខ្លាំងទាមទាររកសេរីភាពរកយុត្តិធមិឱ្យការបោះឆ្នោតហ្នឹងគាត់គិតថា ស.រ.អា. គួរតែជួយដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរដែលស្រឡាញ់លទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យគាត់នឹងនិយាយនឹងសហការីគាត់ជាមួយនឹងក្រសួងការបរបរទេសនឹងមិត្តភត្រដ៏ទៃទៀត ដើម្បីដំនោះស្រាយនេះ



Senator Ed Royce



Dana Tyrone Rohrabacher is the U.S. Representative for California's 48th congressional district

សួរ : លោកដាណារ៉ូរ៉ាបា គឺលោក អេដ រ៉យ ក៏ដូចគ្នាប្រឆាំងនឹងការដឹកនាំលោក ហ៊ុន សែន ថែមទាំងទាមទារឱ្យលោក ហ៊ុន សែន លាលែងចេញពីនាយករដ្ឋមន្ត្រីតែមិនឃើញជាមានប្រសិទ្ធភាពអ្វី តើលោកនៅមានអ្វីដែលគួរឱ្យសង្ឃឹមជាងហ្នឹងទេ ?

កឹម សុខា : តាំងតែពីដើមមកមន្ត្រីសភាអាមេរិកាំងដែលតែងតែតសូមតិនោះ ចំពោះកម្ពុជានោះបានជួបនឹងខ្ញុំជារឿយៗគេថា រឿងនេះវាអាស្រ័យទៅលើពលរដ្ឋខ្មែរខ្លួនឯងដែលត្រូវក្រោកឈរឡើងគេបានជួយឱ្យខ្ញុំបង្កើតមជ្ឈមណ្ឌលលទ្ធិប្រជាធិបតេយ្យឡើង ដើម្បីបង្ហាត់បង្រៀនប្រជាពលរដ្ឋពីសេរីភាពពីប្រជាធិបតេយ្យហ្នឹង ខ្ញុំបានដើរទៅបង្ហាត់បង្រៀងតាមស្រុកភូមិឥឡូវប្រជាពលរដ្ឋបានយល់ហើយ គេបានក្រោកឈរហើយគេទាមទារឱ្យមាការផ្លាស់ប្តូរនៅអាណត្តិទី៥នេះ ដូច្នេះស.រ.អា. ត្រូវមកជួយខ្ញុំហើយ គាត់យល់ស្របជាមួយនឹងខ្ញុំថា ស.រ.អា. ដល់ពេលនឹងចូលទៅជួយប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរហើយ មិនមែនបានន័យថា គេត្រូវទៅលូកដៃជួយគណបក្សណាមួយនោះទេ តែគេនឹងរកមធ្យោបាយដោះស្រាយណាមួយ ដើម្បីធ្វើឱយការទាមទាររបស់ពលរដ្ឋខ្មែរដែលចង់បានការផ្លាស់ប្តូរនើ អាធ្វើទៅបាន

សួរ : មន្ត្រីស.រ.អា.ដែលថា ចង់ជួយឯកឧត្តមនោះ តើកេមានប្រាប់ទេថា នឹងជួយយ៉ងម៉េចដែរ ?

កឹម សុខា : ខ្ញុំសុំអធ្យាស្រ័យមិនអាចនិយាយជាសាធារណបានទេ គ្រាន់តែជម្រាបថា ស.រ.អា. គេមានទំនាក់ទំនងគេក្នុងពិភាពលោកដូចជាមានអ.ស.ប.មាន IMF មានធនាគារពិភពលោកមានប្រទេសជាមិត្តផ្សេងៗ ទៀតមានជប៉ុនជាដើមដែលគេប្រើជាមធ្យោបាយសម្រេចគោលដៅរបស់គេ... ដូច្នេះសូំជម្រាបបងប្អូនថាយើងមានសង្ឃឹម...។



អែតរ៉យសមាជិកព្រឹទ្ធសភាអាមេរិកាំងរិះទៀនរដ្ឋាភិបាលខ្មែរយ៉ាងខ្លាំង នៅចំពោះមុខ កឹម សុខា , រដ្ឋកាលីហ្វនីញ៉ា

សួរ : គណបក្សសង្គ្រោះជាតិបានតាំងគរមនុស្សរាប់ម៉ឺននាក់មកធ្វើបាតុកម្មជាច្រើនផងមកហើយទេ មិនបានផលអ្វីទាល់តែសោះគេថែមទាំងនិយាយថា គណបក្សប្រជាជនគេលែងមានការខ្វលខ្វាយអ្វីទាល់តែសោះ តើឯកឧត្តមមានប្រតិកម្មយ៉ាងណាឆ្លើយតបនឹងពាក្យចោទប្រកាន់នេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-អ្នករិះគន់គាត់មានសិទ្ធិរិះគន់តែខ្ញុំគ្រន់តែបញ្ជាក់ថាការពិតការធ្វើបាតុកម្មនេះមានប្រសិទ្ធភាពដោយសារបាតុកម្មនេះ ហើយទើបមានបរទេសធំៗគេទទួលយើងគ្រាន់តែនៅកាលីហ្វ័ញ្ញានេះមាន៤-៥នាក់ទៅហើយ ហើយនៅមានម្នាក់ទៀត ដែលសុំមិនបញ្ចេញឈ្មោះជាសមាជិកព្រឹទ្ធសភាដ៏មានឥទ្ធិពលជិតស្និទនឹងលោកអូបាម៉ា ក៏បានជួបហើយដែរ នេះក៏ដោយសារប្រជាពលរដ្ឋ **តទៅទំព័រទី ២២**

ចុះធ្វើ បាតុកម្មហ្នឹង ទី២-ខ្លះថា យើងធ្វើនេះវាយឺតពេកខ្ញុំ កឹម សុខា សុំបញ្ជាក់ថា ខ្ញុំធ្វើបាតុកម្មនេះ គឺអហឹង្សាដោយប្រើបញ្ញា គឺបានលទ្ធផលឆាប់នឹងប្រសិទ្ធភាពយូរ គឺជាយុត្តិសាស្ត្រដែលមានគោលដៅច្បាស់លាស់ ហើយបើគណបក្សប្រជាជនហ៊ានប្រើអំពើហឹង្សាមកលើបងប្អូន យើងក៏មិនអាចនៅស្ងៀមបានដែរ ។

សួរ : នៅប្រទេសថៃមាគណបក្សប្រឆាំងនឹងរដ្ឋាភិបាលបានធ្វើបាតុកម្មបះបោរលុកកាន់កាប់អាគារដ្ឋទាមទារឱ្យនាយករដ្ឋមន្ត្រីអ្នកស្រីយីងឡាក់ ចុះចេញពីដំណែងតោះគណបក្សសង្គ្រោះជាតិអាចនឹងធ្វើដូចគ្នានេះទេ ?

កឹម សុខា : ទី១-យើងនឹងមិនធ្វើអ្វីដែលខុសច្បាប់នោះទេ ម្យាងទៀតយើងនឹងមិនធ្វើឱ្យមានការបង្ហូរឈាមឈាមខ្មែរហូរច្រើនណាស់ ហើយខ្ញុំក៏មិនឱ្យលេសទៅគណបក្សកាន់អំណាចដើម្បីវាយធ្វើបាបបងប្អូនទៀតដែរ បាតុកម្មអហឹង្សារបស់យើងគឺទាមទារឱ្យពិនិត្យសន្លឹឆ្នោតឡើងវិញ បើគនបក្សប្រជាជននៅតែមិនព្រមយើងទៅដំណាក់ការទី២ គឺទាមទារឱ្យមាយការបោះឆ្នោទសារជាថ្មីនៅពេលឆាប់ៗនេះ ហើយបើនៅតែមិនព្រមយើងចូលទៅដំណាក់ការទី៣ទៀត ដែលយើងសុំមិនទាន់ប្រាប់នាពេលនះតែយើងនឹងធ្វើដំណាក់ការណ៍ទី៣ដោយអហឹង្សាដដែល ។

សួរ : ទាក់ទងនឹងជំហ៊រសង្គ្រោះជាតិគណបក្សប្រជាជនស្នើថា ឱ្យគណបក្សសង្គ្រោះជាតិចូលសិនទៅ ហើយធ្វើការកែទម្រង់ក្នុងនឹងនៅពេលក្រោយ តើជំហ៊រគណបក្សឯកឧត្តមយ៉ាងណា?

កឹម សុខា: យើងអាចនឹងជជែកគ្នាបានយើងយកសហគមន៍អន្តរជាតិជាអាជ្ញាកណ្តាលដើម្បីរៀបចំការកែប្រែកែរ គ.ជ.ប. កែរឱ្យពលរដ្ឋមានឈ្មោះបោះឆ្នោតត្រឹមត្រូវកែរប្រព័ន្ធឃោសនាតែសម្រាប់ឱ្យមានការបោះឆ្នោតសាជាថ្មីនៅឆ្នាំក្រោយពុំចាំមែន៥ឆ្នាំទៀតទេ យើងមិនចាញ់បោកទៀតទេ ។

ម៉ៅ សុធានី : ចា សូមអរគុណជម្រាបលា ។

សម្ពោធវត្តថ្មីនៅចាកសិនវីល
Temple Inauguration at Jacksonville, Florida





អ្នកស្រីបណ្ឌិត ចក់ សុខុន
ខ្មែរម្ចាស់ស្រុក

ដោយភិក្ខុ លួន សុវ៉ាត

ហ្វលរីដា:វត្តដ៏ស្អាតសង្ហារក្នុងទីធ្លាដ៏ធំទូលាយជាវត្តគំរូខ្មែរពិតប្រាកដមួយ ឈ្មោះ វត្តខន្តិយារាម បានត្រូវសម្ពោធកាលពីថ្ងៃ ២៩-៣០ វិច្ឆិការ ២០១៣ នៅចាកសិនវីល Jacksonville នៃរដ្ឋហ្វលរីដា Florida ស.រ.អា. ក្រោមទ្វេអធិបតីភាពនៃសម្ដេចសង្ឃរាជ ទេព វង្ស ដែលនិមន្តមកពីកម្ពុជានឹងឯកឧត្តម ហែម ហេង ឯកអគ្គរាជទូតខ្មែរប្រចាំនៅរដ្ឋធានីវ៉ាស៊ីនតោន ។ ជាពិធីបញ្ចុះសេមាប្រកបដោយជោគជ័យ ដោយការតុបតែងលំអនឹងមនុស្សចូលរួមច្រើនកុះករតែល្អក់ពណ៌ដោយវត្តមាននៃគណាធិបតីសង្ឃរាជដែលជាប់ទាក់ទងនិងប្រវត្តយកសាសនាខ្មែរជាឈ្នាន់នយោបាយរបស់គណបក្សប្រជាជនបណ្ដាលឱ្យមានកើតព្រឹត្តិការណ៍បាតុកម្មប្រជាជនមួយ ។



លោក សាវ៉ា ទូ ប្រធានគណកម្មការវត្តខន្តីយារាម Jacksonville,Florida,USA



សម្ដេច ទេព វង្ស
ហែម ហេង

ព្រះសង្ឃព្រះនាម លួន សុវ៉ាត ប្រដាប់ដោយកាមេរ៉ានឹងប្រដាប់ថតសម្លេងបានផ្ដល់ព័តិមាននិងរូបភាពតាមប្រព័ន្ធយូទូបយ៉ាងក្បោះក្បាយដែលយើងសូមដកស្រង់មកជូនលោកអ្នកអានដូចតទៅ :

វត្តនៅចាកសិនវីលនេះមានឈ្មោះថា វត្តខន្តិយារាមជាអំណោយដីថ្លៃថ្លាចំនួន២លាន៧សែនរបស់សប្បុរសជន។ សប្បុរសជននិងគ្រួសារពុំមានល្អក់សទ្ធារបស់ខ្លួនទេ ដោយសារគណកម្មការវត្តដឹកនាំដោយលោកប្រធាន សាវ៉ា ទូ បានធ្វើសេចក្ដីសម្រេចចិត្តផ្ទៃក្នុង បើទោះជាមានការតវ៉ាជំទាស់វត្តមានពីមុនថ្ងៃសម្ពោធក៏ដោយ ។ លោក សាវ៉ា ទូ បានពន្យល់នាឱកាសបុណ្យថា "លោកមិនមានកាន់នយោបាយឬបក្សពួកជាមួយនរណាទេ លោកនិមន្តសម្ដេចសង្ឃទេព វង្ស ក៏ព្រោះតែមានតែ១អង្គ រៀបវត្តក៏ចង់ឱ្យបានធ្វើបុណ្យទាំងអស់គ្នាតែលោកខ្មាសគេណាស់ដោយឃើញខ្មែរឈ្លោះគ្នាអ្នកធ្វើបាតុកម្មនោះគឺធ្វើខុស"។ ចំណែកឯក្រុមបាតុការនៅវាយខាងក្រៅពីមុខពីចំហៀងដាក់បដារតូចធំសម្ដែងមតិថា "យើងធ្វើបាតុកម្មប្រឆាំងបុគ្គលទេព វង្ស ដែលបំរើនយោបាយយួនបញ្ជាឱ្យវាយធ្វើបាបដាក់គុកចាប់ផ្សឹកព្រះសង្ឃមិនគួរឱ្យមកជាគណាធិបតីនៅវត្តខ្មែរលើទឹកដីអាមេរិកនេះទេ ត្រូវតែចាប់បញ្ជូនទៅកម្ពុជាវិញភ្លាម" ។ រីឯអ្នកមកធ្វើបុណ្យជាច្រើនបាននិយាយថា "ខ្លួនមិនបានដឹងថា មានវត្តមានរបស់ស្ដេចសង្ឃខ្មែរជាអធិបតីក្នុងពិធីនេះទេ ពេលជិះឡានមកចូលរួមមានចិត្តបរិសុទ្ធជ្រះថ្លា១០០ភាគរយតែនៅពេលដឹងថាមានសម្ដេច ទេព វង្ស ដែលវាយធ្វើបាបព្រះសង្ឃខ្មែរមកចូលរួម ឥឡូវនៅសល់តែ៥០ភាគរយប៉ុណ្ណោះ"។ ថ្វីត្បិតតែមានរូបភាពដ៏គួរឱ្យរីករាយក្នុងពិធីដ៏ឱឡារិកមែនតែមានមតិជាច្រើនបានល្អក់អារម្មណ៍ដោយការមកធ្វើបុណ្យជាមួយព្រះសង្ឃមិនបរិសុទ្ធ នាឱកាសដែលមានតែម្ដងក្នុងមួយជីវិតនេះយ៉ាងគួរឱ្យស្ដាយ"។ ពិធីបានបន្តដោយការបំពាក់មេដាយនឹងជូនសញ្ញាប័ត្តចំនួន១៥០ ចែកជូនថ្នាក់ដឹកនាំនឹងអ្នកដែលមានគុណបំណាច់ចំពោះវត្ត............ តែអ្នកដែលជាគណាធិបតីមកបំពាក់សក្ដិឱ្យជ័យលាភីបានត្រូវប្រជាជនយល់ថា "ពុំមានគុណគ្រប់គ្រាន់ក្នុងសាសនាសម្រាប់បំពាក់សក្ដិកិត្តិយសខាងសាសនាឱ្យគេទេ"។

ខ្មែរផុសស.រ.អា.

ពិធីដ៏ធំសម្បើមបានត្រូវខូចខាតដោយការមិនចុះសម្រុងក្នុងវិស័យព្រះពុទ្ធសាសនាដែលខ្មែរគ្រប់រូបមានសិទ្ធនឹងចូលរួម ។ ក្រៅពីការចុះសម្រុងនេះ នៅមានភាពបរិសុទ្ធសម្រាប់ជាជំនិះនៃការអនុវត្តគ្រប់ជំហ៊ាននៃការវិវត្តន៍នៃជីវិតវត្តអារាមថែមទៀត ។ ភាពចុះសម្រុងនឹងភាពបរិសុទ្ធវាដើរទាំងគូរជាមួយគ្នា រីឯភាពជោគជ័យវានឹងទទួលបានដោយឯកឯងពុំចាំបាច់គណកម្មការណាអញ្ជើញលោកមកទេ ៕



ក្រុមបាតុករមួយចំនួនកំពុងតវ៉ានៅខាងក្រៅរបងវត្តខន្តិយារាម



ក្រុមបាតុករមួយចំនួនកំពុងតវ៉ានៅខាងក្រៅរបងវត្តខន្តិយារាម
Jacksonville City,Florida,USA,1 December 2013 By Venerable SOVATH LOUN



ព្រះភិក្ខុ លួន សុវ៉ាត សកម្មសង្ឃព្រួសាសនាអ្នកការពារសិទ្ធិមនុស្ស

ដោះស្រាយបញ្ហាថ្ពាលផត

ប្រសិនបើស្ត្រីណាម្នាក់មានអារម្មណ៍ថា ក្រោយពេលផ្លុះកញ្ចក់ហើយ មើលឃើញផ្ទៃមុខរបស់ខ្លួនឯងមិនស្រស់ស្រាយថ្ពាល់រាងផតខ្ទួងនោះ មិនគួរប្រញាប់ខ្វាយខ្វល់លឿនពេកនោះទេ ព្រោះយើងអាចប្រើគ្រឿងសម្អាងជួយឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមានលក្ខណៈថ្ពាល់ពេញឡើងវិញបាន ។



សម្រាប់វិធីដោះស្រាយមានលក្ខណៈងាយស្រួលបំផុតដោយគ្រាន់តែណែនាំឱ្យប្រើប្លាស់ត្រឹមប្លាស់អនពណ៌ស៊ីជម្ពូ ឬក៏ពណ៌ស៊ីជម្ពូលាយទឹកក្រូច បើពុំនោះទេក៏អាចប្រើពណ៌ក្រហមដូចជាផ្លែឆឺរី ផាត់នៅលើថ្ពាល់ជារង្វង់មូលនៅត្រង់ផ្ទៃណាមួយនៃថ្ពាល់ដែលទូញខ្ពស់ជាងគេ ។ ការធ្វើបែបនេះ គឺវាជួយពង្រាយផ្ទៃសាច់ដែលទូញខ្ពស់ជាងគេឱ្យទាបទៅវិញ ទើបធ្វើឱ្យផ្ទៃថ្ពាល់មិនផតខ្ទួង ។

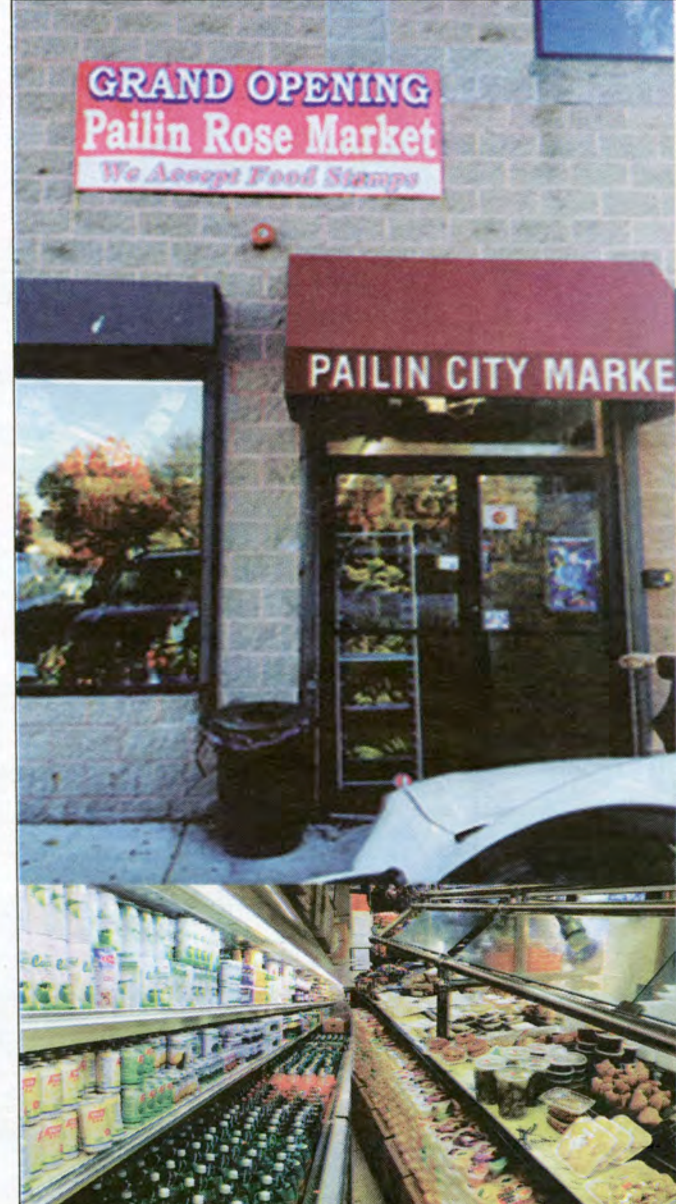
ក្រៅពីនេះអ្នកក៏អាចប្រើប្លាស់អនប្រភេទដែលមានពន្លឺដូចពេជ្ររួមជាមួយផងដែរដើម្បីធ្វើឱ្យពន្លឺវាជួយបំលែងផ្ទៃនៃគែមថ្ពាល់បាន ។ ក៏ប៉ុន្តែអ្នកត្រូវចងចាំទុកថា មិនគួរផាត់ឱ្យលេចចេញជាស្រមោលខ្សែកាត់តាមក្របនៃផ្ទៃមុខដាច់ខាត ព្រោះអាចធ្វើឱ្យសាច់ថ្ពាល់របស់អ្នកកាន់តែផត លើសដើមនៅពេលប្រើអាយឆេដូ ។

ប្រសិនបើអ្នកធ្វើបានត្រឹមត្រូវតាមដំបូន្មានខាងលើនេះ អ្នកស្ទើរតែមិនចាំបាច់គូសត្របកភ្នែកឱ្យដិតខ្លាំងទៀតផង ព្រោះប្រសិនបើគូសត្របកភ្នែកដិតខ្លាំងពេកវាកាន់តែធ្វើឱ្យមើលឃើញថា ផ្ទៃមុខរបស់អ្នកលេចធ្លោពេកជាមិនខាន ។

ដំណាក់កាលចុងក្រោយ គឺប្រើអាយឆេដូពណ៌ខ្ចីឬមានពន្លឺផ្លេកៗផាត់ឱ្យពេញត្របកភ្នែកចំណែកឯផ្ទៃបបូរមាត់វិញ ណែនាំឱ្យប្រើក្រែមពណ៌ខ្ចីដូចគ្នាតែប្រសិនបើពណ៌ចាស់ពេក ដូចជាពណ៌សូកូឡាវាអាចធ្វើឱ្យផ្ទៃមុខរបស់អ្នកមើលឃើញកាន់តែរួមតូចថែមទៀត ។

លើកនេះបញ្ហាខ្វាយខ្វល់ពីរឿងផ្ទៃថ្ពាល់ផតលេចចេញតែទ្រនុងគែមថ្ពាល់នោះ នឹងលែងបង្កជាបញ្ហានៅលើផ្ទៃមុខតទៅទៀតហើយ ហើយអ្នកក៏អាចបង្ហាញសម្រស់ថ្ពាល់បានដោយមានជំនឿចិត្តទៀតផង ៕





ភូឡាបប៉ៃលិន
PAILIN ROSE MARKET
Asian & International foods Market
ហាងឧបភោគបរិភោគ ទើបប្តូរម្ចាស់បើកថ្មី
6 Branch St. Lowell MA 01851 (978)-459-1780
- មានលក់បន្លែបង្កាស្រស់គ្រប់មុខ មានផ្លែឈើមកដល់ថ្មីរាល់ថ្ងៃ
- ត្រីសាច់ គ្រឿងសមុទ្រ ម្ហូបហាលស្ងួត គ្រឿងកំប៉ុង ម្ហូបគ្រប់យ៉ាង មកពីអាស៊ី -អង្គរគ្រប់ធន
- មានម្ហូបឆ្អិនស្រេច ជាកន្សែ ទាខ្វៃ ចៅខ្វៃ នុំនែក ។ល។
- មានឥវ៉ាន់ចុះថ្លៃច្រើនមុខរាល់ថ្ងៃ :
យើងទទួល Credit Card គ្រប់យ៉ាងទទួល Food Stamp Card
មានកន្លែងចតរថយន្តខាងមុខ និងខាងក្រោយហាងធំទូលាយ
GRAND OPENING
Fresh Produce
- Poultry
- Meats
- Fish and Seafoods
- Veggebles
- Can foods
- Kitchenwares etc
ម៉ោងបើកចាប់ពីម៉ោង
៩:00AM-៨:00PM

របបអាហារអ្វីខ្លះដែលជួយបំប៉នកែវភ្នែក

កែវភ្នែកគឺជាវត្ថុដែលមានតម្លៃបំផុត ប្រៀបដូចនឹងជីវិតរបស់យើងអ៊ីចឹង ។ បញ្ហាភ្នែកចុះខ្សោយនេះ គឺអាចបណ្តាលមកពីកត្តាជាច្រើនយ៉ាង ដូចជាដំណេកមិនគ្រប់គ្រាន់របបអាហារខ្វះជីវជាតិបំប៉នការអង្គុយនៅមុខកុំព្យូទ័រយូរពេក ។ល។ ពាក់ព័ន្ធនឹងសុខភាពភ្នែកនេះ មានប្រិយមិត្តភាគច្រើនបានគិតថា ញ៉ាំការ៉ុត ឱ្យបានច្រើន ទើបជាការប្រសើរ ព្រោះវាសម្បូរវីតាមីន A ដែលប៉ូវសុខភាពភ្នែក ។

ការពិតទៅមិនមែនតែការ៉ុតមួយមុខនោះទេ ដែលជួយរក្សាភ្នែកនោះ ពោលគឺមានអាហារផ្សេងៗជាច្រើនទៀត ដែលមានដូចខាងក្រោមនេះ :

ភ្នែកត្រូវការសារធាតុបំប៉នជាប្រចាំ ដូចជាវីតាមីន A, C និង E និងសារធាតុ Zeaxanthin & Lutein ដែលមាននៅក្នុងបន្លែស្លឹកបៃតង ដែលទាំងនេះវាជួយទប់ស្កាត់សារធាតុពុលក្នុងឈាម ដែលនាំឱ្យប៉ះពាល់ដល់ភ្នែក និងជាអង់ទីករថែរក្សាការពារភ្នែកទៀតផង ។





វីតាមីន A : មានច្រើននៅក្នុងការ៉ុត ប៉េងប៉ោះ ល្ពៅ ល្ហុងទុំ និង ថ្មើមជ្រូក ។

វីតាមីន C : មានច្រើននៅក្នុងផ្លែក្រូច ស្ត្របឺរី ម្ទេសប្លោក ឬម្ទេសហាវ៉ៃ និងផ្កាខាត់ណាបៃតង ។

វីតាមីន E : មានច្រើននៅក្នុងប្រេងបន្លែ និងគ្រាប់ធញ្ញជាតិ ។

សារធាតុ Zeaxanthin & Lutein : មានច្រើននៅក្នុង ពពួកបន្លែស្លឹកបៃតង ផ្លែស្វាយ ផ្លែគីវី ត្រសក់ស្រូវ សណ្តែកបារាំង ផ្កាខាត់ណាបៃតង ពោត ទំពាំងបាយជូរក្រហម ក្រូច ។

ចំពោះថ្មើមជ្រូក គឺមានវីតាមីន A ប្រហាក់ប្រហែលនឹងការ៉ុតដែរ ។ អ្នកអាចយកវាមកស្ងោរ ឬអាំងដើម្បីទទួលទានក៏បានដែរ ។ របបអាហារទាំងអស់នេះ គឺអាចជួយបំប៉នកែវភ្នែករបស់លោកអ្នកឱ្យមានសុខភាពល្អឡើងវិញបានជាមិនខាន ៕

Phal's Flooring

Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.

Floor Buffing/Striping and Waxing VCT & Hardwood Floor. Carpet Cleaning/Shampoo & Car Detailing.

Phal (Khmer) 978-328-6682 / 978-876-9849 Free Estimate

Randy's Home Improvement

Home, Kitchen & Bathroom Remodeling. Installing Hardwood Floor Finish/Unfinish. Sanding & Refinishing Hardwood Floor. Finishing Basement, Drywalls, Painting. Floor Tile Vinyl, VCT, Ceramic, And Marble.

Hair/Nail Salon Remodeling. Installing Wireless Smoke Alarm and Video Security Cameras Systems. Doors & Windows.

Randy (Trung) 302-397-4664
Phal (Khmer) 978-328-6682

Licensed/Registered 173366 Free Estimate

Golden Video Shop Providence

មានលក់ថាសចម្រៀង និងខ្សែវីដេអូ-ខ្មែរ-ចិន-ថៃ (401)-808-9336

VM LAPTOPS CENTER

- VANNAK MOEUN (Manager)

មានជួសជុល-ទិញ និងលក់"ឡាប់តុប" គ្រប់យ៉ាង

301 Reservoie Ave. Providence RI 02907

ប្រូវិជិនខ្មែរវីដេអូ

មានជួលនិងលក់កុនចិន-ថៃ-ខ្មែរ-ឥណ្ឌាគ្រប់ប្រភេទមានចម្រៀងសម័យវីដេអូ ខារ៉ាអូខេថ្មីៗ

742 Potters Avenue

Providence, RI 02907 ទូរស័ព្ទ : (401) 787 6663

BUSINESS FOR SALE

BEAUTY SALON with TANNING

ប៊ីសនីស ត្រូវលក់ចេញឆាប់

កែសម្ផស្ស និង ថៃនទីង (Tanning)

ហាងទំហំ 1,500 Sq.

151 Central St., Lowell, MA 01852

តម្លៃ $9,800

សូមទាក់ទង នីកូឡាស 978-454-7008

ថ្លៃជួលហាង និងទឹក ភ្លើង

(ប្រហែល 1000ដុល្លារ/1ខែ)

អាចចរចាតម្លៃបាន

បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណាមានប្រយោជន៍



បន្លែ និងផ្លែឈើជាប្រភេទអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារជាតិបំប៉នយ៉ាងសម្បូរបែប ប៉ុន្តែប្រសិនបើការបរិភោគមិនបានត្រឹមត្រូវទេនោះ វាក៏អាចដល់សុខភាពខាងក្រោមនេះ គឺជាការណែនាំពីវិធីនៃការទទួលទានបន្លែ និងផ្លែឈើឱ្យមានអត្ថប្រយោជន៍ ។

- **ផ្លែប៉េងប៉ោះ :** ផ្លែប៉េងប៉ោះ សម្បូរទៅដោយវីតាមីនអា និងសេ ទើបបានជាស្ត្រីមេផ្ទះទាំងឡាយនិយមទិញបន្លែប្រភេទនេះមកចម្អិនជាអាហារ មានទាំងយកទៅក្លាស្សេទុកក្នុងទូទឹកកកថែមទៀតផង ។ ប៉ុន្តែមិនគួរបរិភោគផ្លែប៉េងប៉ោះនៅពេលមិនទាន់បរិភោគអាហារ (បរិភោគបាយ) ដោយសារតែផ្លែប៉េងប៉ោះបង្កើនជាតិជូរនៅក្នុងក្រពះច្រើនខ្លាំងពេក ។

លើសពីនេះទៅទៀតនោះ គេមិនត្រូវបរិភោគផ្លែប៉េងប៉ោះរួមជាមួយនឹងបន្លែត្រសក់នោះទេ ដោយសារតែផ្លែត្រសក់មានសារធាតុដែលអាចបំផ្លាញជីវជាតិវីតាមីនសេនៅក្នុងផ្លែប៉េងប៉ោះចោលទាំងអស់ ។ ផ្លែប៉េងប៉ោះក៏នៅមានផ្ទុកសារធាតុដែលអាចបណ្តាលឱ្យកើតប្រតិកម្មគីមីនៅក្នុងក្រពះជាមួយនឹងអាស៊ីដដែលមាននៅក្នុងក្រពះ ស្រាប់បណ្តាលឱ្យឆ្អល់ ពោះ ហើមពោះ ពិបាកបត់ជើងធំ ។ យកល្អមិនគួរបរិភោគផ្លែប៉េងប៉ោះពេលកំពុងតែឃ្លានអាហារខ្លាំងពេកនោះទេ ។

- **ការ៉ុត :** បណ្តាអ្នកស្រាវជ្រាវសហរដ្ឋអាមេរិក ដែលមានជំនាញខាងការសិក្សាស្រាវជ្រាវពិសោធន៍អំពីចំណីអាហារ បានរកឃើញ ថា ប្រសិនបើពិសាទឹកការ៉ុតកិនសម្បូរទៅដោយជាតិការ៉ូទីន ហើយបែរជាផឹក ស្រា ប្រាកដជាថ្លើមដែល មានសុខភាពល្អនោះ បែរជាបញ្ចេញសារធាតុពុលនិងបណ្តាលឱ្យថ្លើមទទួលរងជំងឺយ៉ាងធ្ងន់ធ្ងរចៀសមិនផុតនោះឡើយ ។

តទៅទំព័រទី ២៦

SIM'S Home Improvement
Major Sim Enterprises, Inc.
ជាងសំណង់តាស៊ីម
License#CS 88569 Registration#153685
978-452-7467 / 978-421-3672 / 978-420-8551
FREE ESTIMATES
60 Middlesex St. (Rte.110) Lowell. MA 01852
FULLY INSURED
Repairing •Remodeling •Additions
ជួសជុល កែលំអរ សង់បន្ថែម
- Kitchen ចង្ក្រានបាយ
- Livingroom បន្ទប់ទទួលភ្ញៀវ
- Bathroom បន្ទប់ទឹក
- Bedroom បន្ទប់ដេក
- Roofing ដំបូល
- Siding ជញ្ជាំង
- Window បង្អួច
- Door ទ្វារ
- Basement ជាន់នៅក្រោមដី
- Additions បន្ទប់បន្ថែម
Residential • Commercial • Industrial
ទទួលប្រាក់គ្រប់ប្រភេទ
Bank Loan, Insurance, Compensation, Credit Debit, Check &Cash
More information call: 1.978.452.7467
www.SimsHomeImprovement.com
Boreth@SimsHomeImprovement.com

ពេទ្យធ្មេញសំរាប់គ្រួសារ
Caring Dental For ALL Ages
Bright Smiles Dental
FREE Teeth Whitening
New patients get a complimentary teeth whitening kit with completed exam, cleaning & x-rays at regular price. Cannot be combined with any other offers. Expires 07/27/13
"EXCLUSIVE OFFER" $55.00
Limited Time New Patient Special
(Regular Discount $55.99 a $250 Value)
Present coupon for discount. Includes exam, bite-wing x-ray & cleaning. Cannot be combined with other offers or insurance. Expires 07/27/13
COMPLETE ផ្តល់គ្រប់សេវាកម្ម Services
- Cosmetic Dentistry
- Cosmetic Fillings
- Crowns & Bridges
- Dentures
- Extractions
- Implant Crowns
- Root Canal Therapy
- ត្រួតពិនិត្យទៀតទាត់ពេល
- សំអាតធ្មេញ
- ជំងឺចញ្ច្រាញធ្មេញ
- ដកសរសៃធ្មេញ
- ស្រោប-តម្រឹម និងប៉ះធ្មេញ
- ធ្វើធ្មេញឱ្យស
- បំពេញធ្មេញប្រហោង
- ដកធ្មេញ
Convenient LOCATION
Next to Bank of America on Chelmsford Street
Most Forms of Insurance & Payment ACCEPTED ទទួលគ្រប់ អ៊ិនស្វ៊ិន
MassHealth • Cigna • Aetna
Amex • Discover • Visa • Mastercard
យើងមានអ្នកនិយាយភាសាខ្មែរ អង់គ្លេស ស្ប៉ានិស និងវៀតណាម សូមទូរស័ព្ទ 978-455-4039 ដើម្បីណាត់ជួបនៅថ្ងៃនេះ
724 Chelmsford Street • Lowell, MA • 978-455-4039
www.BrightSmiles–Dental.com

រឿងភ្នំបូរី - ភ្នំដា

ភ្នំបូរី ស្ថិតនៅក្នុងឃុំអង្គរបូរី ស្រុកព្រៃកប្បាស(បច្ចុប្បន្នស្រុក អង្គរបូរី) ខេត្តតាកែវ ។ សព្វថ្ងៃគេធ្វើដំណើរទៅកាន់ភ្នំនេះ បានដោយលំបាកបន្តិច ព្រោះត្រូវទៅតាមថ្នល់ជាតិទៅដល់ផ្សារព្រៃល្វា (សាលាស្រុកព្រៃកប្បាស) ហើយត្រូវបែកចូលតាមផ្លូវលំចម្ងាយ២២ គីឡូម៉ែត្រទៀតទើបដល់ផ្សារអង្គរបូរី ដែលជាទីតាំងនៃចៅដំបន់អង្គរបូរី ។ លុះឆ្លងស្ពានទៅត្រើយខាងត្បូងធ្វើដំណើរតាមផ្លូវរទេះប្រមាណជា ៥ ឬ ៦ គីឡូទៀត ទើបទៅប្រទះឃើញភ្នំពីរទន្ទឹមគ្នា គឺភ្នំដានៅខាងកើត ភ្នំបូរីនៅខាងលិច ។ ម្យ៉ាងទៀតផ្លូវនេះ បើជារដូវវស្សាវិញត្រូវទឹកលិចល្ហល្ហាចតោងតែជិះទូកឆ្លងទើបបាន ។





ភ្នំទាំងពីរនេះ មានទំនងជាទីស្ថានវាំងបន្ទាយដែលមានសេសសល់ពីបូរាណកាល គឺនៅភ្នំបូរីមានថ្មភក់តម្រៀបបង្គរគ្នាជាកំពែងបន្ទាយធំទូលាយដែលសព្វថ្ងៃបាកបែកស្ទើរតែបាត់រូបឆោមអស់ទៅហើយ ឯនៅលើភ្នំដាឃើញនៅសល់ប្រាង្គសិលាមួយនៅមានជារូបរាងច្បាស់លាស់នៅឡើយ ដោយមានរំលេចក្បាច់រចនាគួរជាទីគយគន់ផង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះនៅជិតខាងភ្នំទាំងពីរនេះ មានបូរាណដ្ឋានច្រើនទៀតប្រកបដោយបែបរចនាពិសេសៗ ក្នុងជំនាន់នោះដូចជាបែបរចនាខាងស្ថាបត្យកម្មខាងការប៉ាន់រូបភាព និងក្បាច់ចម្លាក់ភ្ញីវល្លិនាំឱ្យអ្នកប្រាជ្ញខាងការស្រាវជ្រាវគុហាសាស្ត្រ (Archéologie) សន្មតឈ្មោះការរចនាខ្មែរសម័យនោះ ហៅថា "បែបភ្នំដា" ។







សព្វថ្ងៃទេសចរទាំងឡាយពុំសូវបានទៅដល់ទីនោះទេ ដោយសារពិបាកខាងគមនាគមន៍ដូចយើងជំរាបមកហើយខាងលើ ។ ប៉ុន្តែទោះបីជាពុំបានឃើញផ្ទាល់ភ្នែកក៏ដោយការអានអត្ថបទ និងការស្តាប់រឿងនិទានដែលទាក់ទងដោយរឿងរ៉ាវនៅទីកន្លែងនោះ ក៏ហាក់ដូចជានាំឱ្យយើងបានឃើញបានយល់ក្នុងចិត្តដែរ ។

ដើម្បីបញ្ជាក់ពីរឿងព្រេងប្រចាំភ្នំនោះ យើងសូមលើកយកសេចក្តីឱ្យការណ៍របស់លោក ខ្ញង- អ៊ូច្ឆ អតីតមេឃុំអង្គាញ់ ស្រុកព្រៃកប្បាស ហើយដែលជាសមាជិកឆ្លើយឆ្លងរបស់ក្រុមជំនុំយើង **តទៅទំព័រទី ២៥**



មជ្ឈមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល

345 Chelmsford St. Lowell, MA 01851/ — www.lowelleldercare.com

អ្វីទៅជាមណ្ឌលថែទាំមនុស្សចាស់ក្រុងឡូវែល?

គឺជាលំនៅដ៏កក់ក្តៅមួយ ដែលផ្តល់សេវាមានកម្មវិធីជាក់លាក់ដល់សហគមន៍បំណង គឺគាំទ្រឲ្យមនុស្សចាស់ជរាអាចរស់នៅដោយឯករាជ្យខ្លួនឯង និងជួយឲ្យមានសុខុមាលភាពផ្នែកផ្លូវកាយ ផ្លូវចិត្ត និងផ្នែកសង្គម ។ កម្មវិធីរបស់យើងធានានូវបរិស្ថានរស់នៅមួយប្រកបដោយសុវត្ថិភាព និងមានបរិយាកាសដូចជាផ្ទះរបស់ពួកគាត់ ។

ទីតាំងនៃមណ្ឌល

ទីតាំងអាចរកឃើញដោយងាយក្នុងអគារថ្មី ជាមួយនូវការតុបតែងរចនាបែបសិល្បៈខ្មែរយ៉ាងល្អប្រណិត ។ មានបន្ទប់ទទួលទានអាហារស្អាត និងមានពន្លឺគ្រប់គ្រាន់ បន្ទប់អានសៀវភៅ បន្ទប់កុំព្យូទ័រ បន្ទប់សម្រាក បន្ទប់មើលភាពយន្ត និងកន្លែងផ្សេងៗទៀតជាទីពេញចិត្តរបស់លោកអ្នក ។

មណ្ឌលផ្តល់សេវាដល់មនុស្សចាស់

- មានរថយន្តជូនដំណើរទៅវិញទៅមកពីផ្ទះលោកអ្នក
- ការពិនិត្យ និងថែទាំសុខភាព
- ការព្យាបាលតាមរយៈការហាត់ប្រាណ
- កិច្ចការសង្គម (ផ្តល់ការពិគ្រោះផ្ទាល់ខ្លួន និងក្រុមគ្រួសារ)
- ម្ហូបខ្មែរក្តៅៗ និងចំណីផ្សេងៗ
- ការហាត់ប្រាណសំរាប់សុខភាពរាងកាយ
- កម្មវិធីសិល្បៈ និងតន្ត្រី
- ការអប់រំពីសុខភាព
- ការពិភាក្សាលើព្រឹត្តិការបច្ចុប្បន្ន (និងការសំណេះសំណាលគ្នា)
- សកម្មភាព និងដំណើរកំសាន្តក្រៅមណ្ឌល

Our Services

- Door-to-Door Transportation
- Medical Care and Support
- Physical Therapy
- Social Worker
- Khmer Meals and Snacks
- Adaptive Physical Exercise
- Music Programs
- Health Educational Seminars
- Discussions on current events, (and times of reminiscing)
- Outdoor Field Trips





សូមហៅលេខទូរស័ព្ទ (978) 596-1111

Continued from Page 06 **The “Cambodian vote”...**

number of active Cambodian voters may be a fixed number that with the 2011 turnout of 9,946 was sufficient to win a seat but proved insufficient when the 2013 turnout rose to 11,581.

Looking at the ward by ward performance by both Nuon and Pech in both 2011 and 2013 disproved that theory. Both made substantial gains in wards that have the most Cambodian voters (Wards 2, 3, 4, and 7). However, that same comparison shows that both Nuon and Pech, but especially Nuon, lost a substantial number of votes from 2011 to 2013 in the wards that have the fewest Cambodian voters (Wards 1, 6, and 9 – both also lost ground in Ward 8 which has a substantial Cambodian population but has other issues that will be a subject of a future post).

Here is a ward by ward comparison of the change in vote totals for both Vesna Nuon (VN) and Van Pech (VP) showing the actual change in votes plus that change as a percentage:

W1 – VN = -238 (-40%) — VP = +8 (+3%)
W2 – VN = +51 (+23%) — VP = +112 (+81%)
W3 – VN = +40 (+13%) — VP = +54 (+30%)
W4 – VN = +60 (+16%) — VP = +130 (+62%)
W5 – VN = +11 (+7%) — VP = +35 (+37%)
W6 – VN = -114 (-31%) — VP = -22 (-13%)
W7 – VN = +96 (+44%) — VP = +86 (+57%)
W8 – VN = -188 (-30%) — VP = -51 (-18%)
W9 – VN = -88 (-28%) — VP = -25 (-14%)
W10 – VN = +15 (+9%) — VP = +57 (+65%)
W11 – VN = -20 (-7%) — VP = +11 (+7%)
Citywide = VN = -371 (-10%) — VP = +374 (+20%)

There is no doubt that Vesna Nuon became engulfed in controversial issues during this council term, some of his own making (campaign finances and rental property) and others (ratifying Gerry Nutter's appointment to the election commission and opposing the move to censure Mayor Murphy) that collectively extracted an electoral price. Although Vesna provided the Lowell Sun with the ammunition, the newspaper repeatedly hammered him with negative stories. That coverage could account for the plunge in Vesna's support in Ward 1 which has by far the oldest median age of voters of any ward in the city (i.e., the people most likely to still read a newspaper).

But what of Van Pech? He ran one of the most positive, issues-oriented campaigns seen in this or any other election, yet he saw a substantial loss of votes from his 2011 performance in certain sections of the city. The increase in overall turnout from 2011 (9,946) to 2013 (11,581) was 16%. For a candidate who ran in both 2011 and 2013 to stay the same, his vote total should have risen by the same percentage. While Van Pech's citywide total did increase by more than that amount (his went up 20%), his performance greatly exceeded that in the wards with the most Cambodian voters (up 81% in ward 2, up 62% in ward 4). Had his vote in all the other parts of the city increased in the same proportion as the overall turnout increased – by 16% – he still would not have won a seat but he would have been far more competitive than he was.

There are many possible explanations for the slippage in support for Cambodian candidates in the wards with the fewest Cambodians, some benign, some not so benign. It's an issue worth exploring further. Once the purged voter file becomes available in a few weeks, we can look in great detail at who voted where and perhaps draw some conclusions at that time. In the meantime, the Cambodian people in Lowell should be encouraged by the substantial increase in turnout that was seen in the wards in which most of them live. That may be little consolation when a member of the community is no longer on the city council, but in politics, it's important to take the long view and that increase in turnout is a positive development.

ភោជនីយដ្ឋានស៊ីម ភ្លីខ្មែរ
Simply Khmer Restaurant
Open 7 days a week from 8AM-9PM
បើករៀងរាល់ថ្ងៃ ចាប់ពីម៉ោង៨ព្រឹក ដល់ម៉ោង ៩យប់
26 Lincoln #4, Lowell, MA 01851 • (978) 454-6700
គេហទំព័រ: www.simplykhmerrestaurant.com

ភោជនីយដ្ឋាន
កុលាបក្រហម
Red Rose
RESTAURANT
ម្ចាស់ថ្មី -ម្ហូបឆ្ងាញ់
Mon-Sun
8am -8pm
សម្លម្ជូរ គ្រឿង $11.99
*ម្ហូបឆ្ងាញ់ជាងមុន តែតម្លៃនៅថោក ដូចមុនដដែល
*សេវាកម្មរហ័សទាន់ចិត្ត និងរួសរាយរាក់ទាក់
(978) 452-5400
Pailin Plaza
716 Middlesex St. Ste 1
Lowell, MA 01851

ខ្ញុំឡើងតុលាការ



ដោយ : គឹម ភៀន ហ៊្វីឡាដែលហ្វៀ

បងប្អូនដ៏កំសត់របស់យើងនៅវត្តស៊ុរិយារង្សី បានទាស់ទែងគ្នាក្នុងរឿងបោះឆ្នោតរើសរកគណៈកម្មការដឹកនាំវត្តអារាមបានជិតមួយឆ្នាំហើយ តែជម្លោះនោះហាក់ដូចរកច្រកចេញមិនឃើញ ។ ម្ខាង១សឹងតែសោះខ្យល់ទៅហើយក្នុងការដឹកជញ្ជូនគ្នាទៅតុលាការចាំឆ្លើយបំភ្លឺ ឬចោទប្រកាន់គ្នាទៅវិញទៅមក។

រឿងរកខុសរកត្រូវនេះវាងាយដោះស្រាយសោះគ្មានចាំបាច់ខាតពេលរកស៊ីខាតទ្រព្យទៅជួលមេធាវីឱ្យការពារជួលចៅក្រមឱ្យកាត់ទោសគ្នាឯងសោះឡើយ ប្រសិនបើយើងទាំងសង្ខាងនៃក្រុមបដិបក្ខនោះសុទ្ធតែជាមនុស្សបរិសុទ្ធស្រឡាញ់ជាតិ ស្រឡាញ់សាសនា ស្រឡាញ់សហគមន៍របស់ខ្លួនពិត១នោះ។ វាពិតជាមានរឿងអ្វីមួយមិនបរិសុទ្ធហើយក្នុងរឿងជម្លោះនេះ។ ខ្ញុំជឿថាអ្នកទាំងពីរក្រុមនេះ ដឹងរឿងពិតនោះច្បាស់ជាងគេ ហើយដឹងកំហុសរបស់ខ្លួនជាងអ្នកដទៃ១មានតែការបរិសុទ្ធស្មោះត្រង់ទេ ទើបអាចដោះស្រាយបញ្ហារាក់កំភែលនេះឱ្យចប់បានឆាប់ ។ វាមិនមែនជាចំណោទលំបាកដល់ទៅពឹងអ្នកច្បាប់ ឬចៅក្រមរៀនសូត្រដល់ថ្នាក់បណ្ឌិតអ្វីទេ ។ តែចាស់ទុំព្រឹទ្ធាចារ្យដែលមានទឹកចិត្តបរិសុទ្ធចង់បានសុខឱ្យសង្គម ដើម្បីប្រតិបត្តិសីល សមាធិ បញ្ញានោះ នាំគ្នាជួបជុំពិសារតែស្ករ ជាមួយគ្នាហើយពិភាក្សាដោយសុច្ចរិតទៅវាគ្មានអ្វីជាអាថិកំបាំងដោះស្រាយពុំបាននោះទេ ។ កុំចាំទៅខាតលុយខាតកាក់ជួលគេឱ្យមើលងាយយើងជាជាតិមួយដែលគ្មានសាមគ្គី ។ វាមកពីរបៀបណឹងហើយដែលរកស្រុកមួយជ្រកមិនបានដឹងគេនាំគ្នាដើរពនេចររកម្លប់ជ្រករកបាយចំអែតក្រពះបានរស់ហើយ មិនចេះរក្សាសុខឱ្យគ្នាហែកហួរគ្នា ព្រោះតែប្រយោជន៍ផ្ទាល់ខ្លួនប្រយោជន៍ក្រុមខ្លួនតែប៉ុណ្ណោះ ។យើងឈឺចាប់មកដល់នេះ គ្រប់គ្រាន់ហើយបងប្អូន...! ជីដូន ជីតាយើងម្ដាយឪពុកយើង...ជាច្រើនជំនាន់ហើយ បាត់ស្រុត បាត់នគរ បាត់អស់ក្ដីស្រឡាញ់យើងសឹងតែក្លាយជាជនអនាថា គ្មានអ្នកគ្រប់គ្រងការពារត្រូវគេធ្វើបាបដូចសត្វធាតុគ្មានពេលងើបមុខរួច។ ឥឡូវបានមកដល់ប្រទេសមានសេរីភាពហើយ គួរគិតរៀនសូត្រឱ្យបានចេះដឹងបង្រៀនកូនចៅឱ្យចេះស្រឡាញ់ជាតិមាតុភូមិ ហើយនៅទីនេះ យើងគួរតែនាំគ្នាសាមគ្គីទាមទារនូវអ្វី១របស់ដូនតាយើងបាត់បង់ទៅនោះឱ្យបានមកវិញទើបវាសម។ តែយើងបែរជាវាយប្រហារគ្នាដណ្ដើមប្រយោជន៍អ្វីមួយតូចទៅវិញ ។ គួរឱ្យស្ដាយណាស់។ បោះបង់គំនិតនេះចោលទៅបងប្អូនបែរមុខមករកគ្នាវិញទៅ ដើម្បីកុំឱ្យខាតបង់ទាំងអស់គ្នា ព្រោះប្ដឹងប្ដល់ជិតមួយឆ្នាំទៅហើយតុលាការក៏បានកោះហៅឱ្យគូរភាគីទាំងសង្ខាងទៅបំភ្លឺ ឬឆ្លើយបាន៤ដងហើយដែរ។ តែ២លើកដំបូងពុំបានការអ្វីទេ ព្រោះតុលាការមានភារៈកិច្ចមមាញឹកពេកមិនបានសួរនាំ ឬធ្វើការឱ្យក្រុមវត្តស៊ុរិយរង្សីឡើយ ។ ទើបលើកទីអាណឹងលើកទី៤នោះទេ ទើបតុលាការបានសួរនាំដល់បងប្អូនដ៏កំសត់របស់យើងនៃអារាមស៊ុរិយរង្សី ។ ហើយខ្ញុំជាអ្នកនិពន្ធកំសត់ម្នាក់ ក៏ទើបតែបានចូលខ្លួនទៅតុលាការស្ដាប់ការចោទប្រកាន់គ្នារបស់បងប្អូនរួមឈាមខ្ញុំបាន ២លើក ចុងក្រោយនេះដែរ...ហើយ២លើកដ៏វន្ទត់របស់ខ្ញុំនេះ គឺបានឃើញទិដ្ឋភាពដូចតទៅ :

ក. បានឃើញលោកសង្ឃអត់ចង្ហាន់ថ្ងៃត្រង់ ព្រោះមិនទាន់ចប់ម៉ោងប្រជុំ។

ខ. ឃើញអ្នកបកប្រែភាសាមិនសូវចេះភាសាខ្មែរបានប្រើពាក្យឆ្កាំឆ្កងទៅលើព្រះសង្ឃ ដែលធ្វើឱ្យអារម្មណ៍ខ្ញុំឈឺផ្សារ ។ មិនមែនចេតនារបស់គាត់ទេ តែមកពីគាត់មិនចេះពាក្យប្រើក្នុងទំនាក់ទំនងជាមួយព្រះសង្ឃ។

គ. អាណិតយាយតាចាស់ៗមកការពារលើកទឹកចិត្តក្រុមរបស់ខ្លួន ទោះគាត់មិនចេះដឹងក្ដីក្ដាំអីគាត់ទេ តែបិទទូរស័ព្ទគាត់មិនទាំងចេះផងរហូតដល់អ្នកជំនួយការតុលាការដេញឱ្យចេញពីសាលប្រជុំពួកគាត់ដើរចេញបណ្ដើរខំបិទទូរស័ព្ទបណ្ដើរតែទូរស័ព្ទមិនព្រមរលត់កាន់តែបញ្ចេញសម្លេងខ្លាំងឡើង។ បងប្អូនអើយ! ល្មមផ្សះផ្សារគ្នាបានហើយកុំឱ្យលំបាកដល់យាយតាគាត់ទៅឱ្យតុលាការសំឡុត ព្រោះតែបងប្អូនច្បាំងគ្នានេះណា!។

រឿងនេះមិនទាន់អស់ទេ ពីរពេលដែលតាចាស់ខ្ញុំបានឡើងទៅតុលាការតាមដានបងប្អូនរួមឈាមខ្ញុំចោទប្រកាន់គ្នានៅមុខជញ្ជីងយុត្តិធម៌នោះ ខ្ញុំសែនចុកចាប់ពេញឱរ៉ាព្រោះបងប្អូនរបស់ខ្ញុំអង្គុយជាពីរជួរចំពីមុខអស់លោកអ្នកច្បាប់មានចៅក្រមជាតួយ៉ាងម្ខាងជាក្រុមអ្នកឈ្នះឆ្នោត ម្ខាងទៀតតាំងខ្លួនជាអ្នកមិនបានចូលរួមបោះឆ្នោត ហើយចោទប្រកាន់ក្រុមឈ្នះឆ្នោតថា បានបោះឆ្នោតតែក្រុមខ្លួនឯង1វាដូចការបោះឆ្នោតនៅប្រទេសកម្ពុជាក្នុងអណត្តិទី៥នេះបេះបិទ! ចូរបងប្អូនយើងទាំងពីរក្រុមស្ដាប់នឹងពិចារណារឿងបោះឆ្នោតនៅកម្ពុជាមើល វាដូចគ្នាសឹងតែ ១00%វាខុសតែត្រង់នៅប្រទេសកម្ពុជាគេថាយួនកុម្មុយនីស្តនៅពីក្រោយខ្នងខ្មែរមិនអាចចរចារគ្នាបានទេ ចុះនៅសហរដ្ឋអាមេរិកមហាសេរីភាពនេះ ម៉េចក៏ឱ្យយួនមកនៅក្នុងសតិអារម្មណ៍ខ្លួនបាន ដើម្បីបំបែកបំបាក់បងប្អូនរួមឈាមដ៏កំសត់របស់ខ្លួនឯងដ៏អនោចអធមិយ៉ាងដូច្នេះពីដើមគេនាំគ្នាបំបែកខ្មែរក្រោមនឹងខ្មែរកណ្ដាលឥឡូវមហិច្ឆិតាបំបែកបំបាក់នេះ បានសម្រេចហើយ ព្រោះពេលនេះសឹងតែគ្មានខ្មែរកណ្ដាលម្នាក់មកវត្តសុរិយរង្សីឡើយ! ឱឈាមខ្ញុំម៉េចក៏អភ័ព្វម្លេះ? សុខ១គេនាំគ្នាបង្ហូរឈាមបងប្អូនខ្ញុំដែលស្លូត ហើយឆាប់ជឿសំដីញុះញង់។ បានសម្រេចគោលដៅទីមួយហើយ គេបង្ហោះដំណឹងអកុសល់មួយទៀត គឺបែកបាក់នេះមកពីខ្មែរក្រោមខ្លួនឯងទេ ព្រោះពួកត្រើយខាងកើតនឹងត្រើយខាងលិចទន្លេបាសាក់ចំពីខាងកើតទន្លេមានពួកខេត្តព្រះត្រពាំងមួយឯខាងលិចទន្លេមានពួកខេត្តខ្លាំងព្រលលាបក្រមួនស ឡូង ឈៀង មាត់ជ្រូកជាដើម...។

នេះជាក្បួនរបស់យួនធ្វើកាលជំនាន់ដែលគេច្បាំងចូលមកដណ្ដើមកាន់កាប់ដីកម្ពុជាក្រោមធ្វើឱ្យខ្មែរក្រោមស្អប់ ហើយចោទប្រកាន់មើលបំណាំគ្នាយួនច្បាំងដណ្ដើមយកខេត្តព្រះត្រពាំងបានដោយខ្មែរខាងលិចទន្លេ មិនសហការជាមួយខ្មែរខាងកើតទន្លេ ។ ដល់នៅសល់តែខ្មែរនៅខាងលេចទន្លេយួនវាយម្ដងទៀតខ្មែរខាងកើតទន្លេមិនអាចជួយសហការអ្វីបានទៀត ព្រោះនៅក្រោមទឹមគេទៅហើយ ។ បងប្អូនអើយអាម៉ាសនឹងឈឺចាប់ណាស់ ។ ជនជាតិយើងមិនអន់ទេ ខ្លាំងពូកែណាស់តែកំហុសត្រង់ខ្វះបញ្ញាឆាប់ជឿការឃោសនារបស់ខ្មាំងគ្មានការរៀបចំជាប្រយោជន៍ត្រឹមខ្លាំងដូចភ្លើងបើង ។ ចរិតជាតិយើងយើងនេះ ហើយទើបើយើងស្គាល់តែក្ដីអាមាសដល់សព្វថ្ងៃ។ ឆាប់ភ្ញាក់ខ្លួនឡើយបងប្អូនរួមឈាមជាទីអាណិតនឹងស្រឡាញ់ដ៏កំសត់ហើយ ។ សូមបងប្អូនសម្លឹងមើលឱ្យបានឆ្ងាយយើងឃើញថា មានពុទ្ធបរិស័ទនៅវត្តសុរិយរង្សីនេះ មានច្រើនតែបងប្អូនខាងលិចទន្លេបាសាក់ប្រាកដមែន ហើយសម្លឹងឱ្យឆ្ងាយទៅទៀត នៅក្នុងជួរសហព័ន្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោមមានខ្មែរខាងលិចទន្លេជាអ្នកដឹកនាំទៀតយ៉ាងនេះហើយ សត្រូវរបស់ខ្មែររកឃើញចំណុចនោះ ក៏បង្ហោះនូវនយោបាយបំបាក់បំបែកចាស់របស់គេតែយើងជាខ្មែរឯណោះទេ ដែលជាអ្នកអនុវត្តនយោបាយលាមកអាចម៍នេះ...។ បងប្អូនរួមឈាមយើងដឹងទាំងអស់គ្នាហើយថា បងប្អូនវៀតណាមយើងគាត់មិនសប្បាយចិត្តទាល់តែសោះចំពោះវត្តមានរបស់សហព័ន្ធខ្មែរកម្ពុជាក្រោម ស្ថិតនៅលើផែនដីនេះ វាជាបន្លានៅក្នុងភ្នែកគាត់ចំពោះមតិអន្តរស ចំពោះមុខអង្គការសហប្រជាជាតិ... រឿងខ្មែរខាងកើតទន្លេនឹងខាងលិចទន្លេស្ថិតនៅទីនេះ ច្រើន ឬតិចវាគ្មានអ្វីទាក់ទងដល់សាច់ឈាមយើងទេ វាជាកត្តាបងប្អូនយើងដែលមានលទ្ធភាពចូលរួមបានតិចឬ បានច្រើនតែប៉ុណ្ណោះ

តទៅលេខក្រោយ

តមកពីទំព័រទី ១៨ សំណាងនៃការជ្រើសរើសវត្តធ្វើ...

ដំកើងកំពស់វប្បធមិខ្មែរឡើងនឹងអោយវត្តត្រៃរតនារាមបញ្ចូលគ្នាជាវត្តតែមួយមកវិញ ។ អ្នកទាំងនោះ បានជ្រើសរើសតំណាងរបស់ខ្លួន ១៧រូបបង្កើតជាគណកម្មការវប្បធម៌ខ្មែរដឹកនាំដោយលោក គឹម ចាន់ថា ជាប្រធាន និងលោក សែម មាស ជានាយកប្រតិប័ត្តសម្រាប់ដឹកនាំការទាមទារនេះអោយបានសម្រេច ។

គេគួរតែរីករាយនឹងទៅវត្តណាដែលគេប្រាថ្នាចង់ទៅធ្វើបុណ្យ ក៏ប៉ុន្តែពុទ្ធបរិស័ទ ជាពិសេសនៅបរទេស គួរតែបង្កើតអោយមានយន្តការពារសិទ្ធជំនឿរបស់ខ្លួន(កុំអោយថ្វាយបង្គំលោកក្លែងក្លាយដែលមិនរួញរានឹងភូទភរលាក់បាំងក្បត់វិន័យសង្ឃ)នឹងនៃវត្តអារាមដែលខ្លួនទៅធ្វើបុណ្យ (កុំអោយគណកម្មការវត្តយកវត្តធ្វើជាសម្បត្តិផ្ទាល់ខ្លួនជាទីធ្វើពាណិជ្ជកម្មធ្វើនយោបាយ) ធ្វើដូច្នោះទើបកុសលអាចកើតពីការធ្វើបុណ្យបាន ។ ករណីវត្តលើវត្តក្រោមដែលបានបែកជាពីរឡើងពីភាពមិនបរិសុទ្ធ ដូច្នេះគួរតែមានការស្រុះស្រួលបបួលគ្នាដាក់វត្តរបស់ពុទ្ធបរិស័ទអោយទៅជាតែមួយដូចដើម ទើបភាពសៅហ្មងក្នុងសហគមន៍នឹងបញ្ចប់ទៅបានភាពរីករាយ សទ្ធាជ្រះថ្លា និងរីកចំរើនឡើងវិញ រីឯភាពសក្ការៈនៃវត្តត្រៃរតនារាក៏មកសន្ថិតក្នុងវត្តវិញដែរ ។

ខ្មែរផុសប្រកាន់ជំហរបង្រួបបង្រួមវត្តតែមួយយ៉ាងនេះ ពីព្រោះតែទស្សនៈ ត្រូវ-ខុស ពុំមែនទស្សនៈកាន់ជើងវត្តណាមួយនោះទេ តែបានត្រូវទទួលកាលាបពណ៌ថា យើងបានល្បៀងចូលដៃជាមួយវត្តមួយហើយនេះគេហៅថា ចង់សម្លាប់ឆ្កែនាំគ្នាថា ឆ្កែនោះវាឆ្កួតដែលជាបច្ចេកទេសចាស់គម្រើលពេកទៅហើយ ។ ពេលនេះគេគួរស្វែងរករូបមន្តណាមួយដែលជម្រុញគណកម្មការទាំងសងខាងរៀបវត្តអោយមានការស្រុះស្រួលគ្នាស្របច្បាប់ជាវត្តតែមួយ ដើម្បីសន្តិភាពផ្លូវចិត្តរបស់ពលរដ្ឋដ៏កំសត់ដែលរត់រួចខ្លួនពីរបប ប៉ុលពត ហើយ មករងគ្រោះរបបដណ្ដើមវត្តគ្នានេះដែលខ្លះស្លាប់បាត់បង់ជីវិតទៅហើយនាំយកជម្លោះទៅឋានថ្មីទៀត គួរអោយស្ដាយ ។

សម្លេងពលរដ្ឋរងគ្រោះទាមទារការដោះស្រាយទំនាស់វត្តទាំងពីរនេះ មានសារសំខាន់ណាស់ សម្រាប់សុខភាពផ្លូវចិត្តបងប្អូនចាស់ៗ ។ វត្តនៅឡូវែលនេះមានច្រើនមែន ប៉ុន្តែវត្តដែលបងប្អូនអាចធានាថាបរិសុទ្ធអាចទៅធ្វើបុណ្យបាននោះពុំមានច្រើនទេ ដូច្នេះចូរនាំគ្នាទាមទាសិទ្ធធ្វើបុណ្យដោយសេរីនេះ អោយបានមកវិញ ៕

វិស្វកម្មក្នុងចិត្តមនុស្ស
The human inner engineering

តពីលេខមុន


និពន្ធដោយ : ម៉ៅ ច័ន្ទសំណាំ

ចំពោះញាណផ្សេងៗទៀត ដូចជាអណ្តាតច្រមុះបើសិនជាមានពេលនោះ សូមអនុវត្តន៍ ដូចខ្ញុំរៀបរាប់ខាងលើស្រាប់ ។ ចូរបើកញាណទាំង៥ឱ្យទូលំទូលាយឡើងៗឱ្យច្រើនឡើងៗនោះសតិអ្នកនឹងត្រូវបានពង្រីកតាមវិធីនេះយ៉ាងពិតប្រាកដ ។ អ្នកនឹងទទួលការសំរាកលំហែរកាយចិត្តសេរីភាពស្ងប់ចិត្តភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ពីព្រោះអនុវត្តន៍បែបនេះអ្នកនឹងបានទៅជួបនឹងចិត្តបរិសុទ្ធដែលជាធម្មជាតិពិតៗរបស់មនុស្សយើងគ្រប់គ្នា ។

ពិនិត្យរូបកាយទាំងមូល ឥឡូវចូរប្រមូលសតិដឹងមកលើដងខ្លួនទាំងមូល ។ ចូរពិនិត្យដងខ្លួនអ្នកទាំងមូលដោយសំឡឹងពីក្នុងមក ។

អ្នកទទួលដឹងដងខ្លួនទាំងមូលអ្នកដឹងថាដងខ្លួននេះ កំពុងតែអង្គុយ កំពុងតែឈរ ដើរ ដេក ហូបបាយ ។

ការពិនិត្យដង្ហើម

ចូរប្រមូលសតិដឹងមកលើតំបន់រន្ធច្រមុះ ហើយដឹងដង្ហើមចេញដឹងដង្ហើមចូល ។ បើដង្ហើមវែង ដង្ហើមខ្លី ដង្ហើម ក្តៅអ៊ុនៗ ត្រជាក់ ស្ងួត រាក់ ជ្រៅ ដង្ហើមចូលតាមរន្ធឆ្វេង ឬតាមរន្ធស្តាំ ដង្ហើមចូលតាមរន្ធទាំងពីរ ចូរអ្នកសំគាល់ដឹងរាល់លក្ខណៈជាក់ស្តែងទាំងអស់នោះ ។ នាខណៈនោះតែម្តង ។ ចូរកុំអនុញ្ញាតឱ្យខួរក្បាលអ្នកច្រៀតជ្រែក ចូរមកពិចារណាអ្វីឡើយ ។ ចូរទទួលដឹងលក្ខណៈដង្ហើម តាមសភាពពិតរបស់វា FEEL BREATH AS IT IS ។

បើអ្នកហាត់របៀបនេះ ច្រើនលើកច្រើនសារយូរៗទៅអ្នកនឹងទទួលឧបករណ៍មួយដ៏ស័ក្តសិទ្ធ (ឧបករណ៍ដង្ហើម)សំរាប់សំរាកកាយ និងចិត្តបានភ្លាមៗអស្ចារ្យណាស់ ។

ការពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយ

ខ្ញុំគួររំលឹកឡើងវិញថា ការប្រតិបត្តិសំរាកលំហែរកាយចិត្តដែលកំពុងប្រព្រឹត្តនៅពេលនេះ ចូរអ្នកកុំភ្លេច (ការទំលាក់សតិពីក្បាលមកដងខ្លួន)ក្នុងពេលនេះ ចូរអ្នកទទួលដឹងវេទនាទាំងឡាយដែលកំពុងតែផុះឡើងលើរូបកាយ និងក្នុងរូបកាយអ្នក ។

អ្នកអាចនឹងសួរខ្ញុំថា អ្វីទៅដែលជាវេទនាលើរូបកាយនឹងក្នុងរូបកាយនោះ ? វេទនាទាំងនោះមានដូចជា : ក្តៅត្រជាក់ ស្រៀវ ញ័រ ស្ពឹះ ស្ពាប់ ចលនាបេះដូងឱនៗ ចលានជីពចរ ចលនាទ្រូងឡើងចុះ ដោយការដង្ហើម ចលនាពោះប៉ោងផត ស្ពឹក ឈឺ ឈាបៗត្រង់នេះ ត្រង់នោះ ធ្ងន់ក្បាល កូរពោះ ហើមពោះញ័រខ្លួន ស្រវាំងភ្នែក ស្មារករតឹងច្រមុះ ។ល។ មានវេទនាខ្លះផុះឡើងយើងជាម្ចាស់ខ្លួនពុំអាចរកឈ្មោះដាក់ឱ្យផង ។ នោះក៏ពុំមានបញ្ហាអ្វីឡើយគ្រាន់តែដឹងនោះត្រឹមត្រូវហើយ ។ ខ្ញុំរំលឹកថា ញយៗថា ចូរអ្នកកុំបណ្តោយឱ្យខួរក្បាល ចូរមកជ្រៀតជ្រែកគិតពិចារណាអ្វីឡើយ ត្រឹមតែដឹងប៉ុណ្ណោះគ្រប់គ្រាន់ហើយ ។ PERCEIVE THINGS AS THEY ARE ។ អ្នកអាចសំរួលសតិពីក្បាលហូរហែរ ចុះមកចុងជើង ហើយសំរូតសិតហូរហែរពីចុងជើងឡើងទៅក្បាលវិញ ។ ត្រឡប់ចុះត្រឡប់ឡើង ច្រើនលើកច្រើនសារ ហើយទន្ទឹមនឹងពេលសំរូតសតិនោះ សូមពិនិត្យវេទនាលើរូបកាយដែលកំពុងតែផុះឡើងពិតៗផុះឡើងជាក់ស្តែងតាមកន្លែងនីមួយៗ អ្នកអាចសំរូតសតិនេះ ដោយយឺតៗឬលឿនរីតពីក្បាលដល់ចុង ជើងៗ សារចុះសារឡើង ។

វិធីនេះ សាមញ្ញ ហើយនាំឱ្យអ្នកអាចសំរាកលំហែរកាយចិត្តបានភ្លាមៗមានប្រសិទ្ធភាពណាស់ ។

ការពិនិត្យសកម្មភាពខួរក្បាលចលនាលំហូរគំនិត

ចូរអ្នកហាត់ទទួលដឹងនឹងធ្វើជាសាក្សីកិច្ចការខួរក្បាល ដែលកំពុងតែគិតគូរអំពីអ្វីមួយ ពិនិត្យលំហូរ គំនិតដែលវិលវុលជ្រាំដែលៗ ។

ចូរហាក់ស្តាប់សំឡេង ពីក្នុងក្បាលមកដូចជាសំឡេង រអ៊ូរទាំ ធុញថប់សប្បាយរីករាយស្តីបន្ទោសខ្លួន ឯងភាពច្របូកច្របល់ ការគិតមមៃទៅរក ហេតុការណ៍ដែលនឹងកើតមាន នាពេលអនាគត ។ល។ និង ។ល។ ចូរចងចាំថា ដឹងគឺគ្រាន់តែដឹងប៉ុណ្ណោះ ពុំពិចារណាពុំវាយតម្លៃ ពុំបកស្រាយ ទោះរឿងល្អ ឬរឿងអាក្រាក់រឿងខ្មៅ ឬរឿងសរ ចូរបើកចំហរលាដៃទទួលស្វាគមន៍ទាំងអស់ ធ្វើដូច្នេះអ្នកប្រកាន់ឥរិយាបទអ្នកត្រាស់ដឹង ឬមនុស្សទំនើបហើយ ។

ការពិនិត្យអារម្មណ៍ក្នុងផ្ទៃចិត្ត

ចូរហាត់ និងទទួលដឹង និងជាសាក្សី នូវអារម្មណ៍ និងមនោសញ្ចេតនានានា ដែលកំពុងតែលេចឡើង នាពេលនោះ ។ ទទួលដឹងអារម្មណ៍ ឈឺចាប់ អួលណែន ភ័យព្រួយបារម្ភ ស្តាយស្រណោះ ច្រណែន ច្រម៉ណ្ឌ គំនំ សម្រេតតុណ្ហា ភាពអស់សង្ឃឹម លោភលន់ សប្បាយរីករាយ ភាពស្ងប់ ត្រេកត្រអាល ។ ចូរទំលាប់ប្រកាន់អាកប្បកិរិយាបើកចំហរ និងស្វាគមន៍អនុញ្ញាតិឱ្យថាមពលទាំងនោះ ចលនាឆ្លងកាត់ប្រព័ន្ធរូបកាយ និងចិត្តតាមក្រឹត្យក្រមធម្មជាតិ តាមនាទីរបស់ពួកគេ ពុំបន្ទុចបង្អាប់រារាំងអ្វីឡើយ (Free flow of erergy) ចូរអ្នកហាត់គ្រាន់តែមានសតិដឹងពុំប្រៀបធៀបពុំពិចារណា ឬបកស្រាយអ្វីឡើយ (KNOYING THINGS AS THEY ARE) ។ បើអ្នកអាចធ្វើដូច្នេះនោះនឹងទទួលផលដល់ខ្លួនអ្នកពីរយ៉ាង ។

១ ភាពស្ងប់ សុខសប្បាយ កើតមានភ្លាមៗតែម្តង ។

២ វិធីនេះអាចនាំឱ្យអ្នកលាងសំអាតកាកសំណល់រឿងរ៉ាវពិសពុលពីអតីតកាលដែលគរដូចភ្នំក្នុងខ្លួន អ្នកកន្លងមក ។ តាមន័យសសនាគេពោលថា កម្មចាស់ត្រូវបានចំណាយចោលជាស្ថាពរតាមរបៀបនេះ ៕

ចប់ដោយបរិបូរណ៍

ហាងខ្មែរជួសជុលរថយន្ត

បើចង់ឱ្យរថយន្តលោកអ្នករត់បានល្អ សូមអញ្ជើញ

Rathe´s Auto Service

State and Emission Inspaction General Repairs and Maintenance

MON-SAT, 8:30AM-5:30PM
SUN. EMERGENCY ONLY

- ជាងមានបទពិសោធន៍ជាយូរឆ្នាំ -ជួសជុលរថយន្តគ្រប់ប្រភេទ
- មានដូរប្រេង ដូរហ្វ្រាំង ដូរកង់ និងករណីជាច្រើនទៀត ។
- មានត្រួតពិនិត្យគ្រឿងម៉ាស៊ីន DIAGNOSTICS ដោយឥតគិតថ្លៃ
- មានចុះថ្លៃពិសេស ចាប់ពីខែកុម្ភៈ ២០០៨ ទៅ : - ដូរប្រេងក៏រិត ៥ ក្វាត $22
- INSPECTIONS រថយន្តឆ្នាំ 96 up $49.99+ តាក់ -មានជូនប័ណ្ណពិសេសសំរាប់ដូរប្រេងចុះថ្លៃពាក់កណ្តាល នៅពេលយកមកជួសជុលអស់តម្លៃ $150.
- តម្លៃជួសជុលទូទៅ សមរម្យ ដោយទាបជាងហាងជួសជុលផ្សេងៗទៀត ។
- ប្តេជាចិត្តធ្វើជូនដោយហ្មត់ចត់ គុណភាពខ្ពស់ មិនឱ្យខុសបំណងលោកអ្នកឡើយ។ ពិសេស ជួយទៅពិនិត្យដល់កន្លែងនូវរថយន្តណាដែលខូច STARTER ឬ ធុងអាគុយអស់ភ្លើងដោយឥតគិតថ្លៃ ។ *សូមអរគុណ !*

5105 N.2ND ST., PHILADELPHIA, PA 19120. TEL : (215) 329-2418
Fax : (215) 329-2419. Rath CELL : (215) 431-6376

តមកពីទំព័រទី ២៣

បរិភោគបន្លែផ្លែឈើនៅពេលណា...

- **ផ្លែម្រះ :** នៅក្នុងផ្លែម្រះសម្បូរទៅដោយអាស៊ីដ Oxsalic ដែលជាកត្តារាំងស្ទះដល់រូបកាយរបស់មនុស្សក្នុងការស្រូបយកសារធាតុកាល់ស្យូមពីចំណីអាហារ ។ ការរំលឹកបានឱ្យដឹងថា ពេលយកបន្លែម្រះទៅធ្វើម្ហូប "ឆា" ជាដើមជាមួយនឹងសាច់ សូមកុំឆាដាក់ទឹកច្រើនពេកដែលនាំឱ្យអាហារឆានោះខ្វះគុណភាពទៅវិញទេ ។

-**ផ្លែត្រសក់ / ផ្លែល្ពៅ ~ ផ្លែគួលេន :** នៅពេលឃ្លានខ្លាំងក្រពះទទេ មិនគួរណាឡើយបរិភោគផ្លែគួលេនទេ ដោយសារតែធ្វើដូច្នេះនាំឱ្យរូបកាយទទួលយកជាតិផ្អែមច្រើនហួសហេតុពេកបណ្តាលឱ្យវិលមុខ ឬក៏អាចដួលសន្លប់ថែមទៀតផង ។

-**ផ្លែចេកអំបូង:** ផ្លែចេកជាអាហារដែលសម្បូរទៅដោយសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម ។ ប្រសិនបើអ្នកបរិភោគផ្លែចេកទុំពេលពោះកំពុងតែឃ្លានខ្លាំងពេកវានឹងបណ្តាលឱ្យរូបកាយមានប្រតិកម្មបំលែងចោលសារធាតុម៉ាញ៉េស្យូម និងកាល់ស្យូមឥតអំពើដែលជះឥទ្ធិពលមិនល្អទាល់តែសោះដល់សរសៃឈាម ។

-**ទំពាំងឬស្សី :** ទំពាំងជាប្រភេទអាហារងាយប្រឈមនឹងអាការពុលណាស់ ទោះបីទំពាំងពូជអ្វីក៏ដោយ ។ នោះក៏ដោយសារតែជាតិពុល Glucos ឋិតនៅក្នុងទំពាំងបង្កើតឱ្យមានអាស៊ីដCyanhydric ពេលប្រសព្វជាមួយនឹងអាស៊ីដក្រពះវានឹងបណ្តាលឱ្យរង៉ាប់រងើ ក្អួតចង្អោរប្រហាក់ប្រហែលគ្នានឹងពុលជំឡូងមីផងដែរ ៕

ជោគជតារាសីលោកអ្នក ទាំង១២ប្រចាំឆ្នាំរោង



ឆ្នាំជូត

លោកអ្នកមានភ័ព្វសំណាងល្អក្នុងការងារទទួលរឿងឡើងតួនាទី ឬប្រាក់បៀវត្សរ៍បន្ថែម ។ ជាងនេះទៀតនោះ ប្រសិនបើចង់ពឹងពាក់អ្នកមានយសស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងរឿងអ្វីមួយនឹងបាន ដូចបំណងផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ អាចរកប្រាក់ចំណូលចិញ្ចឹមគ្រួសារបានដោយស្រួលទេ មិនមានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍រមែងចេះអត់ឱនឱ្យគ្នា ៕

ឆ្នាំឆ្លូវ

រាល់ការបំពេញការងាររបស់លោកអ្នកក្នុងរយៈពេលនេះសុទ្ធតែផ្តល់នូវអត្ថ-ប្រយោជន៍ គួរឱ្យជាទីពេញចិត្តទាំងអស់ គ្មានអ្វីមករាំងស្ទះឡើយ ហើយជាងនេះទៀត នោះគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកជាយូរមក ហើយក៏នឹងបានសម្រេចផងដែរ ។ បើជាអាជីវកររកស៊ីវិញ មានការរីកចម្រើនលូតលាស់ទៅមុខជាលំដាប់ ។រីឯបញ្ហាគូស្នេហ៍ច្រើនយល់ចិត្តគ្នា និងនឹករលឹកគ្នាបើនៅឆ្ងាយ ៕

ឆ្នាំខាល

រាល់កិច្ចការដែលលោកអ្នកប៉ងប្រាថ្នាជាយូរមក ហើយនោះក្នុងរយៈពេលនេះ គឺបានសមដូចបំណង ហើយគ្មានអ្វីមករារាំងនោះទេ ហើយរាល់ការប៉ងយាយីពីមនុស្សដែលមានបំណងមិនល្អមកលើលោកអ្នកនោះក៏មិនបានសម្រេចដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញអាចពង្រីកអាជីវកម្មឱ្យធំបន្ថែមទៀតបាន ។ ឯបញ្ហាស្នេហាគូស្វាមីភរិយាមានភាពសុខដុមរមនាគ្មានផលវិបាកអ្វីឡើយ ៕

ឆ្នាំថោះ

នៅក្នុងរយៈពេលនេះ លោកអ្នកទទួលលាភសក្ការៈពីសាច់ញាតិបងប្អូនដែលជិតស្និទ្ធ ។ ក្រៅពីនោះក៏នៅទទួលបានដំណឹងល្អដែលមានប្រយោជន៍ដល់ជាតិ និងការងាររបស់លោកអ្នកតទៅអនាគតទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញផលកម្រៃទទួលបានកាក់កបគ្រាន់បើតែហាមកុំជួញដូរផ្លូវឆ្ងាយប្រយ័ត្នមានបញ្ហាដល់ខ្លួន ។រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍អាចមានការរកាំរកូសគ្នាខ្លះ ប៉ុន្តែមិនធ្ងន់ធ្ងរនោះទេ ៕

ឆ្នាំរោង

រាល់កិច្ចការសព្វបែបយ៉ាងលោកអ្នកអាចជួបនឹងបញ្ហាខ្លះៗ នាគ្រាដំបូង ប៉ុន្តែក្រោយមកមិនមានអ្វីជាឧបសគ្គរារាំងទៀតឡើយ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ មានការទិញចូលលក់ចេញគ្រាន់បើអាចរកផលកម្រៃត្រឡប់មកផ្ទះវិញយ៉ាងត្រជាក់ចិត្ត ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពផ្អែមល្ហែម និងស្រស់ស្រាយប្រៀបដូចត្រីក្នុងទឹកនារដូវខែវស្សាដូច្នេះដែរ ៕

ឆ្នាំម្សាញ់

រាល់ការស្អុតស្អាញដែលធ្លាប់កើតមានលើលោកអ្នកក្នុងពេលនេះ នឹងត្រូវអហោសិកម្មទាំងអស់ ហើយទ្រព្យដែលរបូតចេញពីដៃទៅនឹងវិលត្រឡប់មកវិញយ៉ាងគ្រប់គ្រាន់ ។ ចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ ត្រូវគិតគូរឱ្យបានច្បាស់លាស់មុននឹងដាក់ទុនថ្មី ទើបមិនខាតបង់រាល់ការចំណាយទាំងនោះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាត្រូវចេះពូនជ្រោយចំណងស្នេហាដោយមានភាពផ្អែមល្ហែមទើបជាការប្រសើរ ៕

ឆ្នាំមមី

លោកអ្នកអាចនឹងមានអារម្មណ៍ច្របូកច្របល់បន្តិចនៅក្នុងរយៈពេលនេះ ព្រោះកិច្ចការដែលថា នឹងទទួលបានផលល្អនោះវាអាចមានការប្រែប្រួលដោយសារតែមានការរំខានពីអ្នកដទៃ ។បើចំពោះអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចរកផលកម្រៃគ្រាន់ បើគួរជាទីគាប់ប្រសើរជាងមុន ។ រីឯបញ្ហាស្នេហា ពុំមានផលវិបាកអ្វីនោះឡើយ ៕

ឆ្នាំមមែ

អាចពោលបានថា លោកអ្នកមានសេចក្តីសុខក្នុងជីវិត និងការងារ ព្រោះវិបត្តិ និងភាពស្អុតស្អាញដែលមានកន្លងមកក៏បានធូរស្រាលឡើងវិញមួយកម្រិតផងដែរ ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ ទោះបីជាចេញទៅជួញដូរ នៅទីណាក្តី គួរចៀសវាងការដាក់ទុនថ្មី ព្រោះអាចនាំឱ្យខាតបង់ ។រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ច្រើនប្រចណ្ឌខុសរឿង ៕

ឆ្នាំវក

លោកអ្នកនឹងទទួលបាននូវលាភសក្ការៈពីភាគហ៊ុនរកស៊ី និងមិត្តរួមការងារយ៉ាងច្រើនគួរឱ្យពេញចិត្ត ។ លើសពីនេះទៅទៀតគម្រោងការដែលបានត្រៀមទុកនឹងបានសម្រេចដូចបំណងទៀតផង ។ បើជាអ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីវិញ គួរជួញដូរនៅទីជិតៗ ទើបសមប្រកប ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាគូស្នេហ៍ចេះស្តាប់ឱវាទគ្នា ៕

ឆ្នាំរកា

លោកអ្នកគួរប្រុងប្រយ័ត្នចំពោះការនិយាយស្តីបន្តិច ពីព្រោះអាចនឹងមានគូសត្រូវចាំចាប់ទោសកំហុសមួលបង្កាច់បង្ខូចកេរ្តិ៍ឈ្មោះរបស់លោកអ្នកឱ្យប្រែក្លាយទៅជាស្មុយអសោចិ៍ ។ សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញមានក្រុមមនុស្ស តាមឈ្នានីសច្រើន ដូចច្នេះត្រូវប្រយ័ត្នបន្តិចចៀសវាងការបរាជ័យ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានភាពចម្រូងចម្រាសដាក់គ្នាបន្តិចបន្តួច ៕

ឆ្នាំច

ក្នុងរយៈពេលនេះលោកអ្នកជួបនឹងបញ្ហាខាងផ្លូវចិត្តមិនសូវជាសប្បាយរីករាយប៉ុន្មាននោះទេ តែប្រសិនបើចង់ទទួលផលពីការងារនោះ ចូរធ្វើចិត្តឱ្យត្រជាក់ទើបបានសម្រេចដូចបំណង ។ បើជាអ្នកប្រកបរបររកស៊ីជួញដូរវិញ គឺមានការប្រទាំងប្រទើសជាមួយអ្នកមានមុខរបរដូចគ្នា ដូច្នេះគួរបើកចិត្តឱ្យទូលាយ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាមានការកាំចិត្ត ព្រោះតែម្នាក់ៗចង់ចាញ់ឈ្នះគ្នានោះឯង ៕

ឆ្នាំកុរ

រាល់ការបំពេញការងារទាំងឡាយលោកអ្នកមិនមានបញ្ហាអ្វីចោទនោះទេ ប៉ុន្តែក្នុងនោះ សូមប្រយ័ត្នកុំយកអាសាមនុស្សសម្បុរសឱ្យសោះ ព្រោះនាំឱ្យកើតរឿងសៅហ្មងទៅថ្ងៃក្រោយ ។សម្រាប់អ្នកប្រកបមុខរបររកស៊ីជួញដូរវិញ អាចសន្សំទុកបានខ្លះ ។ រីឯបញ្ហាស្នេហាចូរកុំយកភាពមានះចង់ចាញ់ឈ្នះប្រយ័ត្នកើតមានជម្លោះវិវាទឈានដល់ការប្រេះស្រាំ ៕

តមកពីទំព័រទី ២៤ រឿងភ្នំ បូរី -ភ្នំដា...

១ មកអធិប្បាយជូនទាំងស្រុងដោយបានផ្ទៀងផ្ទាត់ជាមួយការស៊ើបសួរពីអ្នកស្រុកនៅត្រង់ភូមិភាគនោះថែមទៀតផង ។

រឿងព្រេងនោះ មានសេចក្តីដំណាលថា :

កាលនោះ មានព្រះរាជាមួយអង្គគង់នៅព្រះរាជវាំងក្រុងចម្ប៉ាសាក់ ឬបាសាក់ គឺនៅផ្នែកខាងលើតាមដងទន្លេមេគង្គទ្រង់មានព្រះរាជបុត្រីមួយព្រះអង្គព្រះនាមព្រះនាង "អាក់អ" ។ ព្រះរាជបុត្រីនេះ មានរូបឆោមលោមពណ៌ស្រស់ឆើតឆាយណាស់រកនរណាឱ្យល្អត្រឹមស្មើពុំបានឡើយ ។ ប៉ុន្តែដោយព្រះនាងមានព្រះទ័យរវើរវាយក្នុងកាមរាគនាំឱ្យព្រះនាងស្នេហ៍ចិត្តប្រតិព័ទ្ធទៅលើបុរសទុគ៌តម្នាក់ភ្លេចគិតអំពីកិត្តិយសរបស់ព្រះរាជវង្សានុវង្ស ។ ដូច្នេះហើយបានជាព្រះបិតាទ្រង់ត្រាស់ឱ្យចាប់ព្រះនាងនេះព្រមទាំងប្រុសសហាយដាក់ពោងពាយបំបរបង់បណ្តែតចោលតាមផ្ទៃទន្លេទម្លាក់ទៅកាន់សមុទ្រដ៏ធំល្វឹងល្វើយទៅ ។ ក្នុងពោងពាយជាមួយនោះ ព្រះរាជាទ្រង់ចាត់ឱ្យដាក់ទាំងស្រូវ អង្ករ ល្ង សណ្តែក ពោត អំបិល ប្រហុកជាស្បៀងជាប់ទៅជាមួយព្រមទាំងគ្រឿងប្រដាប់ប្រើប្រាស់ជាច្រើនផង លុះពោងពាយនោះរសាត់អណ្តែតទៅៗជាយូរថ្ងៃក៏បានទៅប៉ះជាប់នឹងភ្នំមួយ (ភ្នំបូរីនេះឯង) ដែលគេពុំទាន់បានឃើញមានមនុស្សរស់នៅនៅឡើយទេ ។ នាងអាក់អ និងស្វាមីនាំគ្នាត្រេកអរដោយបានមកប៉ះត្រើយនៃឱ្យខ្លួនរស់រួចជីវិតបាន ទើបនាំគ្នាម្ពីម្នាជញ្ជូនរបស់របរដែលខ្លួនមានទាំងប៉ុន្មានចុះទៅអាស្រ័យនៅនឹងភ្នំនោះ ។ អ្នកទាំងពីរចាប់ប្រកបរបរដណាំដាំដុះ



និងស្វែងចូលព្រៃរកកាប់ឈើធ្វើឧស និងធ្វើជាខ្ទមអាស្រមសំរាប់ជ្រកនៅផង ។

ក្រោយពីបានតាំងលំនៅឋានបានស្រួលបួលមកថ្ងៃណានាងអាក់អតែព្រួយលំបាកក្នុងព្រះទ័យណាស់ ព្រោះបារម្ភនឹងសុខ -ទុក្ខរបស់ខ្លួនផងនឹងរលឹកដល់ស្រុកកំណើតផង នឹកស្តាយកិត្តិយសរបស់ខ្លួនដែលធ្លាប់តែថ្កុំថ្កើងផង ។ ហេតុនេះហើយ រឿងរាល់យប់, មុននឹងចូលដំណេក, នាងតែងអុជធូបទៀនបន់ស្រន់បួងសួងដល់អារុក្ខអារក្ខអ្នកតានៅព្រៃភ្នំ ព្រមទាំងម្រេញគង្វាលដែលរក្សានៅបឹងបួរទូលទីនោះថា សូមឱ្យលោកជួយបីបាច់ថែរក្សាយើងទាំងពីរនាក់ឱ្យបានសុខសប្បាយរកស៊ីចិញ្ចឹមជីវិតក៏ឱ្យបានបរិបូណ៌ កុំឱ្យមានសេចក្តីខ្វះខាតឡើយ ។ ដោយអានុភាពនៃសេចក្តីអធិដ្ឋានរាល់ៗយប់យ៉ាងនេះ មិនយូរប៉ុន្មាន ក៏មានអ្នកសច្ចំបំបាំងបាត់មួយអង្គ២មកពន្យល់សប្តិប្រាប់នាងថា "ចាប់ពីថ្ងៃនេះទៅចូរនាងកុំភ័យឱ្យសោះយើងជាអ្នកសច្ចំនឹងជួយនាងឱ្យបានសុខឱ្យបានថ្កុំថ្កើងល្បីឈ្មោះនៅក្នុងទីនេះ. ប៉ុន្តែយើងមិនបាច់ឱ្យនាងឃើញរូបយើងទេ" ។ ក្រោយពីស្តាប់បណ្តាំអ្នកសច្ចំដូច្នេះ ព្រះនាងភ្ញាក់ខ្លួនភ្លាមហើយព្រះនាងនាំពតិមាននេះប្រាប់ដល់ស្វាមីកំសត់ឱ្យដឹងផង ។

ចាប់ដើមពីថ្ងៃនោះមកព្រះនាងបានឱ្យបុរសជាប្តីទៅរកឧសពីក្នុងព្រៃរាល់ថ្ងៃដូចធម្មតា ។ ឯបុរសជាប្តីនោះ ទៅកាប់បានសុទ្ធតែដើមចន្ទន៍ក្រស្នាមានក្លិនក្រអូបរែកជញ្ជូនមកគរទុកជាច្រើនគំនរ ប៉ុន្តែមានប្រាថ្នាយកមកប្រើត្រឹមតែជាឧសដុតប៉ុណ្ណោះ ឥតមានយល់ថា នេះជាឈើមានតម្លៃឡើយ ។ ថ្ងៃមួយនាងអាក់អចេញទៅមើលគំនរឧសក៏ស្គាល់ច្បាស់ជាឈើចន្ទន៍ក្រស្នាដែលមានតម្លៃ ព្រះនាងក៏ញញឹមប្រាប់ប្តីថា "រកឈើនេះឱ្យបានច្រើនមកទៀត"។ ប្តីក៏ខំប្រឹងរកតាមបណ្តាំប្រពន្ធ, ពេលមួយបុរសនោះទៅក្នុងព្រៃប្រទះដុំមាសក្រហមឆ្អៅជាច្រើន ក៏គិតថា "ថ្មនេះមានសម្បុរល្អចម្លែកជាងថ្មទាំងពួង បើដូច្នេះអញគិតយកទៅផ្ទះឱ្យបាន ៣ ដុំសំរាប់ឱ្យប្រពន្ធដម្កល់ធ្វើជើងក្រាន"។ គិតដូចនេះហើយបុរសនោះក៏លើកថ្មដាក់ក្នុងល្អី រែកយកទៅផ្ទះ ដោយមិនស្គាល់ជាដុំមាសឡើយ ។ លុះប្រពន្ធបានឃើញដុំមាសដូច្នោះហើយ ស្គាល់ច្បាស់ជាមាសតែមិនប្រាប់ប្តីទេ គ្រាន់តែផ្តាំប្តីថា "បើប្រទះឃើញថ្ម ក្រហមដូច្នេះទៀត ឱ្យជញ្ជូនមកទុកទាំងអស់" ។ ប្តីក៏ធ្វើតាមបណ្តាំនាងជាដរាប ។ **តទៅទំព័រទី ៣១**

Grand Opening
សម្ពោធឱសថស្ថាន សិនជួរី
CENTURY PHARMACY & OPTICAL
937 Gorham St All MAJOR INSURANCES ACCEPTED Tel: 978-455-6554
•ទទួល និងផ្ញើវេជ្ជបញ្ជាដោយឥតគិតថ្លៃ
•យកចិត្តទុកដាក់ខ្ពស់ដល់អតិថិជនគ្រប់រូប
•ទទួលគ្រប់ប័ណ្ណធានារ៉ាប់រងទាំង មេឌីឃែរ (Medicare) និងមេឌីឃេដ (Medicaid)
•អាចបង់ប្រាក់ដោយលុយសុទ្ធ.ម៉ាន់នីអ័រដឺ (Money order) ឬដោយចម្លង/ បញ្ជូនតាមទូរសារ
•អាចជួយចំណាយរួមគ្នា បើត្រូវតាមលក្ខណខណ្ឌ
•យើងមានជំនាញខាងជំងឺឆ្លង និងជំងឺរ៉ាំរ៉ៃ
•មានកញ្ចប់ពិសេសជូន
PHARMACY
CENTURY PHARMACY & OPTICAL
ALL MAJOR INSURANCES ACCEPTED
FREE DELIVERY & PICK UP
មានបុគ្គលិកខ្មែរ និងនិយាយភាសាខ្មែរ
អាស័យដ្ឋាន : 937 Gorham St Lowell, MA 01852
ទូរស័ព្ទ : 978-455-6554 / ទូរសារ : 978-455-9476

CAMBODIA PHONE CARD
Veth Rotana
☑ មិនកាត់នាទី និងមិនផុតកំណត់
☑ សម្លេងឮច្បាស់ល្អទូរស័ព្ទទៅស្រុកខ្មែរ
To Call CAMBODIA!
5.3¢ per minute

Buy	Minutes	+10%
$2.00	~~37~~	41
$5.00	~~94~~	103
$10.00	~~188~~	207

Buy today and get 10% more!
Tel: (978) 656 8141
www.cambodiaphonecard.us

ខ្មែរអ្នកជាតិនិយម

តពីលេខមុន

ថ្ងៃទី១០ សីហា ១៩៤៥ មានរដ្ឋប្រហារមួយបានកើតឡើងដឹកនាំដោយលោក សឺន ង៉ុកថាន់ ដែលមានសមាជិកនៃចលនាយុវជនឥណ្ឌូចិនមានឈ្មោះថា "ចលនាយុវជនកម្ពុជរដ្ឋ" ជាអ្នកដៃដល់ក្នុងគោលដៅរដ្ឋាភិបាល អ៊ឹង អ៊ិ ដែលជាអ្នកស្និទ្ធនឹងបារាំង។ ក្នុងចំណោមយុវជនកម្ពុជរដ្ឋនេះ មានអ្នកជិតស្និទ្ធរបស់លោក សឺន ង៉ុកថាន់ ចំនួន៧រូប គឺលោក ម៉ី ផូ, ម៉ៅ សារូន, នេត លាងសាយ, ម៉ម យុន, ហែម សាវ៉ាន, (៥នាក់នេះ ក្រោយមកសុទ្ធតែជាមេឥស្សរៈ) អាចារ្យ មាន និង អាចារ្យ សុខ (២នាក់នេះ ក្រោយមកជាមេទ័ពខ្មែរយៀកមិញ)។



និពន្ធដោយ ឡឹក សំអឿន ហៅ "ផ្កាយព្រឹក"

ពួកទាំងនេះបានបំពារពានលើបទបញ្ជាក៏ស្រាប់តែបានទំលាយទ្វារព្រះរាជវាំងចូលរហូតសដល់ក្រឡាព្រះបន្ទំក្នុងព្រះរាជតំណាក់ព្រះចៅសីហនុ ព្រមទាំងបាញ់ឱ្យរបួសរាជបំរើម្នាក់ឈ្មោះ នង គិមនី ថែមទៀត ជាហេតុនាំឱ្យស្តេច សីហនុ ដែលមិនដឹងរឿងនោះ មានការភិតភ័យជាខ្លាំង ហើយក៏រត់ទៅលាក់ខ្លួនពួនអាត្មានៅវត្តបទុមខាងត្បូងរាជវាំង។ រីឯពួករដ្ឋមន្ត្រីដែលមានគំនិតគាំទ្រសម្តេច មុនីរ៉េត និងបារាំងនោះបានត្រូវចាប់ឃុំឃាំងជាមួយអ្នកដៃដល់ទាំង៧រូបដែលបានបំពារបំពានលើបទបញ្ជាតែពួកទាំងនេះបានត្រូវគេដោះលែងវិញតែក្នុងរយៈពេលពីរបីថ្ងៃក្រោយមក។

រដ្ឋប្រហាររំលំរដ្ឋាភិបាល អ៊ឹង អ៊ិ នេះ បានត្រូវសិក្សាវិទ្យាល័យស៊ីសុវត្ថិដែលមានលោក កេង វ៉ាន់សាក់ ជាមេខ្លោង និងក្រុមព្រះសង្ឃសាលាបាលីជាន់ខ្ពស់ជួយគាំទ្រផង។ តែរដ្ឋប្រហារនេះ បានត្រូវពពួកអ្នកលុតក្រាបអែបអបឡេមឡឺមដែលមានជីវភាពរស់នៅស្តុកស្តំមានបុណ្យស័ក្តិខ្ពង់ខ្ពស់ដោយសារបារមីរាជបល្ល័ង្កតាំងពីជីដូនជីតាជវាបមកនោះ សីហនុ ដែលនៅវ័យក្មេងថា ជាអំពើក្បត់ធ្វើឱ្យទ្រង់កាន់តែចងគំនុំគុំគួនព្យាបាទលោក សឺន ង៉ុកថាន់ ខ្លាំងឡើងៗ ទៅថ្ងៃក្រោយ ទោះបីជាព្រះរាជមាតាបិតាខំព្យាយាមពន្យល់ថា រដ្ឋប្រហារនេះជាអំពើស្រោចស្រង់ការពារបល្ល័ង្កក៏ដោយក៏ទ្រង់មិនព្រមជឿដែរ។ នៅក្នុងសៀវភៅរបស់ព្រះអង្គឈ្មោះ Souvenirs doux et ameres ស្តេច សីហនុ បានបញ្ជាក់នូវរឿងនេះថា "ទោះបី សឺន ង៉ុក ថាន់ ជាអ្នកប្រឆាំង និងខ្ញុំយ៉ាងខ្លាំងក្លាក៏ដោយបុរសនេះនៅតែមានការស្រឡាញ់រាប់អាន និងចងមិត្រភាពដ៏ស្មោះត្រង់ចំពោះឪពុកម្តាយខ្ញុំយ៉ាងពិតប្រាកដឥតប្រកែកបានរៀងដរាបរហូតមក។ ពួកគេយល់ថាឪពុកម្តាយខ្ញុំជាមនុស្សថ្លៃថ្នូរគួរឱ្យគោរពរាប់អានមានសេចក្តី គួរសមមានវិចារណញ្ញាណ ហើយជាពិសេសមានចិត្តស្មោះត្រង់ ។ល។ ចំណែកកូនប្រុសវិញ ជាមនុស្សពាល គ្មានសីលធម៌ ត្រចៀកស្រាលជោរ ប្រព្រឹត្តតែអំពើអបាយមុខគ្រប់បែបយ៉ាង ។ ពាក្យគេចោទប្រកាន់ខ្ញុំមានច្រើនទៅទៀត រាប់មិនអស់ឡើយ"។

ឯអ្នករៀនសូត្រចេះដឹងមានការងឿងឆ្ងល់ជាខ្លាំងចំពោះរដ្ឋប្រហារនេះថា លោក សឺន ង៉ុក ថាន់ សម័យនោះ ជាអ្នកនយោបាយដ៏ឆ្នើម ចុះហេតុអ្វីបានជាគាត់ទៅដណ្តើមយកស្រមោលអំណាចធ្វើអ្វី? បើសិនជាគាត់ចង់បានអំណាចមែនម៉េចក៏គាត់មិនធ្វើរដ្ឋប្រហារក្នុងពេលដែលជប៉ុនកំពុងមានអំណាចពេញទី ដូចជា សូកាណូ បានធ្វើនៅប្រទេសឥណ្ឌូនេស៊ី?

ថ្ងៃទី ១៤ សីហា ១៩៤៥ លោក សឺន ង៉ុកថាន់ ត្រូវបានទទួលដំណែងទៅជារដ្ឋមន្ត្រីទី១ និងទទួលបន្ទុកក្រសួងការបរទេសដដែល។ ក្នុងគណៈរដ្ឋមន្ត្រីរបស់លោកមានលោក ប៉ែន នុត ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងហិរញ្ញវត្ថុលោក ញឹក ជូឡុង ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងសេដ្ឋកិច្ចលោក ប៉ាច ឈឺន ជារដ្ឋមន្ត្រីក្រសួងស្បៀងនិងភ័ស្តុភារលោក ស៊ុម ហ៊ាន ក្រសួងមហាផ្ទៃលោក ឃីម ទិត ក្រសួងការពារជាតិ និងសុខាភិបាល។ នៅថ្ងៃដដែលនោះលោក សឺន ង៉ុកថាន់ បានអំពាវនាវដល់ប្រជាពលរដ្ឋខ្មែរទូទៅទាំងប្រទេសឱ្យប្រុងប្រយ័ត្ន និងប្រុងប្រៀបរៀបចំខ្លួនធ្វើសហប្រតិបត្តិការតស៊ូការពារឯករាជ្យឱ្យបានគង់វង្ស។

ថ្ងៃទី១៦ សីហា ១៩៤៥ ជប៉ុនបានប្រកាសសុំចុះចាញ់សង្គ្រាម។ នៅឯប្រទេសវៀតណាមពួកយៀកមិញដែលបានជួយជប៉ុនក្នុងសង្គ្រាម និងបានចាប់បារាំងកាលពីខែមីនានោះ ក៏ឆ្លៀតឱកាសចូលកាន់ទីក្រុងទាំងអស់ទូទាំងប្រទេស។ ថ្ងៃទី២៩ សីហា ១៩៤៥ ហូ ជីមិញ ដែលជាមេដឹកនាំពួកយៀកមិញកុម្មុយនិស្តឥណ្ឌូចិន ក៏បានប្រកាសសាធារណរដ្ឋប្រជាធិបតេយ្យវៀតណាមនៅឯក្រុងហាណូយ បន្ទាប់ពីអធិរាជ បាវ ដាយ បានដាក់រាជ្យ។

នៅឯទីក្រុងវៀងចន្ទន៍ប្រទេសឡាវ រដ្ឋមន្ត្រីទី១ លាវ ការ ផេត សារាត់ ជាមេដឹកនាំចលនាឥស្សរៈលាវ បានធ្វើសេចក្តីប្រកាសមួយចុះថ្ងៃទី១ កញ្ញា ១៩៤៥ ថា សេចក្តីប្រកាសឯករាជ្យនៃព្រះបាទស៊ីសាវ៉ាងវង្សត្រូវបានតម្កល់ទុកឱ្យនៅដដែល។

ដូច្នេះឃើញថា ក្រោយពេលដែលជប៉ុនទទួលបរាជ័យវត្ថុបំណងរដ្ឋាភិបាលនៃប្រទេសទាំងបីនៅឥណ្ឌូចិន មានសភាពច្បាស់មែនទែនគឺមិនព្រមឱ្យបារាំងទុកដាក់អធិបតេយ្យរបស់ខ្លួននៅឥណ្ឌូចិនទៀតឡើយ។ ដើម្បីអនុវត្តគោលបំណងនេះ រដ្ឋាភិបាលប្រទេសទាំងបីបានខំប្រឹងប្រែងរៀងៗខ្លួន ដើម្បីធ្វើឱ្យសម្ព័ន្ធមិត្រទទួលស្គាល់នូវឯករាជ្យរបស់ខ្លួន។

ថ្ងៃទី៦ កញ្ញា ១៩៤៥ កងកម្លាំងអង់គ្លេសក្រោមបញ្ជាការនៃឧត្តមសេនីយ៍ ហ្គ្រេនស៊ី បានមកដល់ព្រៃនគរ។ ថ្ងៃទី៧ កញ្ញា ១៩៤៥កងឯកភាពអង់គ្លេសមួយកងបានមកដល់ភ្នំពេញ ដើម្បីទទួលការដាក់អាវុធពីកងកម្លាំងជប៉ុន ព្រមទាំងដោះលែងឈ្លើយសង្គ្រាមជនជាតិអឺរ៉ុបផង។ នៅជាមួយកងឯកភាពអង់គ្លេសនេះ មាននាយទាហានបារាំងម្នាក់ជាវរសេនីយ៍ត្រីឈ្មោះ ហ្គោល៉ូ (Gaulois) ដែលមានបេសកកម្មស្ទាបស្ទង់មើលព្រឹត្តិការណ៍នៃរាជរដ្ឋាបាលខ្មែរ។

លោក សឺន ង៉ុកថាន់ ក៏បានបញ្ជាក់ទៅនាយទាហានបារាំងនោះយ៉ាងច្បាស់លាស់ថា រដ្ឋាភិបាលខ្មែរ នឹងធ្វើការចរចារជាមួយបារាំង លុះត្រាតែបារាំងព្រមទទួលស្គាល់ឯករាជ្យនៃប្រទេសកម្ពុជា។ ដោយចង់បង្ហាញឱ្យពួកសម្ព័ន្ធមិត្រ ជាពិសេសបារាំងយល់ថា រដ្ឋាភិបាលរបស់លោកឥតមានជំពាក់វ៉ាក់វិនជាមួយជប៉ុននោះទេ លោក សឺន ង៉ុកថាន់ បានបង្គាប់ឱ្យធ្វើជាមតិមួយនៅថ្ងៃទី ៣ តុលា ១៩៤៥ ដែលអ្នកឆ្នោតត្រូវឆ្លើយនូវសំនួរ៥យ៉ាងដូចខាងក្រោមនេះ:

១- ប្រជាជនចង់បានឱ្យប្រទេសកម្ពុជាបានទទួលឯករាជ្យពេញទី ឬទេ?

២- ប្រជាជនចង់ប្រឆាំងនឹងការវិលត្រឡប់មកវិញនៃបារាំង ឬទេ?

៣-ប្រជាជនពេញចិត្តនឹងការបង្កើតមុខងារជាមន្ត្រីទី១ ឬទេ?

៤-ប្រជាជនទុកចិត្តឬទេ លើរដ្ឋាភិបាលសព្វថ្ងៃដែលមានលោក សឺន ង៉ុកថាន់ ជាអ្នកដឹកនាំ ហើយដែលមានបេសកកម្មដ៏ខ្ពង់ខ្ពស់ក្នុងកិច្ចការជាស្ថាពរ នូវឯករាជ្យនិងសេរីភាពនៃប្រទេស?

៥-ប្រជាជនចង់បានឬទេ នូវការគាំពារពីសំណាក់មហាអំណាចបរទេសណាមួយ? ក្នុងចំណោមអ្នកមានឈ្មោះក្នុងបញ្ជីបោះឆ្នោតប្រជាមតិទាំងអស់ចំនួន៦៧៤,០៤៨ អ្នកដែលបានមកបោះឆ្នោតមានចំនួន៥៤១,៤៧០បានឆ្លើយថា ចង់ត្រង់សំណួរទី១ និងទី២ ថា ពេញចិត្តត្រង់សំនួរទី៣ ថាទុកចិត្តត្រង់សំនួរទី៤ ហើយថា ទេ ត្រង់សំនួរទី៥។

ឯនៅប្រទេសវៀតណាមខាងជើងកងទ័ពចិនក្រោមបញ្ជាការរបស់ឧត្តមសេនីយ៍ លូហាន់ បានមកដល់ហាណូយនៅថ្ងៃទី ៩ កញ្ញា ១៩៤៥។ ពេលនោះ ស្ថានការណ៍នៅឥណ្ឌូចិនទាំងមូលមានសភាពច្របូកច្របល់មិនដឹងអ្នកណាជាអ្នកណាឡើយ។ នៅប្រទេសកម្ពុជា និងលាវមិនឃើញមានប្រតិកម្មស្អប់ជនបរទេសពីសំណាក់មហាជនទេ តែនៅមានប្រទេសយួនវិញ ការប៉ះទង្គិចគ្នារវាងបណ្តាជនយួន និងជនជាតិបារាំង បានកើតទៅជាអំពើសម្លាប់រង្គាលនៅទីក្រុងធំៗ ដូចជាហាណូយ ក្រុងហ្វេ ក្រុងព្រៃនគរជាដើម។ នៅពេលជាមួយគ្នានោះ គឺថ្ងៃទី ២៣ កញ្ញា ១៩៤៥ ស្តេច សីហនុ ដែលបានគាំទ្រជាផ្លូវការនយោបាយនៃរាជរដ្ឋាភិបាលដែរនោះ ស្រាប់តែលបបញ្ជូនលោក ឃីម ទិត ឱ្យជួបអាជ្ញាធរបារាំងនៅព្រៃនគរដោយសម្ងាត់៕

ចប់វគ្គទី៣

ការិយាល័យ មេធាវី
ថំមាស ស្តាលីយ៉ាណូស

Law Office of Thomas Stylianos Jr.
287 Appleton St. Lowell MA 01852

Immigration • Divorce • Auto Crash
▸ អន្តោប្រវេសន៍ ▸ គ្រោះថ្នាក់រថយន្ត ▸ លែងលះប្តីប្រពន្ធ

សូមទូរស័ព្ទមក: សោភា ឬធំ
978-459-5000 or 800-308-3766
Only Licensed in Massachusets

តមកពីទំព័រទី ២៩

រឿងភ្នំ បូរី -ភ្នំដា...

ថ្ងៃមួយព្រះនាងគិតឃើញថា ខុសចន្ទន៍ក្រស្នា និងមាសរបស់អញកាន់តែច្រើនឡើងហើយ បើដូច្នេះ អញគិតលើកទង់មួយឱ្យខ្ពស់ជាសញ្ញាក្រែងមានសំពៅពីប្រទេសក្រៅធ្វើដំណើរជំនួញលក់ដូររបស់ផ្សេងៗ គេឃើញហើយនឹងចូលមកទាក់ទង ។ គិតហើយព្រះនាងក៏នាំប្ដីប្រញាប់ប្រញាល់ធ្វើតាមគំនិតនេះភ្លាម ។ មិនយូរប៉ុន្មានមានជង្ហោសំពៅនៅស្រុកស្លាត់លង្កា បើកសំពៅ៧ នាំកំណាត់សំពត់ និងភស្តុភារដទៃទៀតមកលក់ដូរនៅតាមឆ្នេរសមុទ្រ ។ លុះសំពៅនេះបានមកដល់ជិតភ្នំបូរី ក៏ឃើញទង់សញ្ញាឱ្យដឹងថាទីនេះមានមនុស្សរស់នៅទំនងជាមានការចង់ទាក់ទងលក់ដូររបស់របរផង គេក៏នាំគ្នាតម្រង់ក្បាលសំពៅចូលចតត្រង់ទីនោះ ។ នាយសំពៅទាំង៧នាក់ ឡើងទៅលើដីគោកប្រទះឃើញព្រះនាងអាក់អពីរនាក់ប្ដីប្រពន្ធរស់នៅក្នុងទីនោះ ក៏ពោលប្រាស្រ័យទាក់ទងដោយការគួរសម ។ ព្រះនាងអាក់អបបួលមាយសំពៅដូរកំណាត់សំពត់ព្រមទាំងភស្តុភារផ្សេងៗជាមួយនឹងឈើចន្ទន៍ក្រស្នារបស់ព្រះនាង ។ នាយសំពៅយល់ព្រមសុខចិត្តដូរគ្នា ហើយទើបនាងនាំនាយសំពៅទាំងនោះ ទៅបង្ហាញឃ្លាំងដុំមាសរបស់ព្រះនាងទៀត ។ នាយសំពៅបបួលដូរកំណាត់សំពត់ជាមួយមាសនោះ ប៉ុន្តែព្រះនាងអាក់អរមិនព្រម ។ ព្រះនាងប្រាប់ទៅនាយសំពៅថា "បើចង់បានមាសនេះ ចូរអ្នកទៅនាំយកជាងមាសចំនួន១០០នាក់ប្រុស១០០នាក់ស្រី មកឱ្យខ្ញុំសិន" ។ គ្រានោះនាយសំពៅក៏ព្រមព្រៀងយ៉ាងពេញចិត្ត ហើយក៏នាំគ្នាបើកក្ដោងសំពៅវិលត្រឡប់ទៅស្រុកកំណើតខ្លួនវិញ ។ ក្រោយដែលទៅដល់ស្រុកហើយនាយសំពៅនិយាយបញ្ចុះបញ្ចូលអ្នកស្រុកដែលចេះធ្វើជាងមាសទាំងប្រុសទាំងស្រីចំនួន២០០នាក់ដូចពាក្យនាងស្រីបានផ្ដាំមក ។ កាលបើបានគ្រប់ចំនួនហើយ នាយសំពៅរូតរះចុះសំពៅវិលត្រឡប់ទៅស្រុកព្រះនាងអាក់អយ៉ាងប្រញាប់ ។ នាយសំពៅប្រគល់មនុស្សឱ្យព្រះនាងអាក់អ ព្រះនាងក៏ប្រគល់មាសឱ្យទៅគ្រប់សំពៅទាំង៧វិលត្រឡប់ទៅស្រុកវិញទៅ ។

ចំណែកព្រះនាងអាក់អ និងស្វាមីក៏បានចាត់ចែងពួកអ្នកស្រុកស្លាត់ទាំងប៉ុន្មានដែលមករស់នៅជាមួយឱ្យអ្នកខ្លះទៅជួយគាស់ជញ្ជូនយកដុំមាសមកពីភ្នំឱ្យបានច្រើនថែមឡើងទៀត.អ្នកខ្លះឱ្យដំរំលាយមាសផែធ្វើជាគ្រឿងអលង្ការផ្សេងៗមានធ្វើជាកងចិញ្ចៀនជាដើម ។ លុះបានរបស់របរច្រើនហើយ តែងមានឈ្មួញស្រុកក្រៅចូលសំពៅមកចតទាក់ទងទិញដូររបស់របរទាំងនេះជាហូរហែ ។ មិនយូរប៉ុន្មាន ៥- ៦ ឆ្នាំប៉ុណ្ណោះ ក៏មានអ្នកស្រុកក្រៅខ្លះៗទៀតមកសុំជ្រកនៅរកស៊ីបានកាន់តែច្រើនកុះករឡើង អ្នកស្រុកស្រីប្រុសដែលមកនៅយូរហើយនោះ ក៏កើតបានជាកូនចៅថែមឡើងទៀត ម្ល៉ោះហើយភូមិស្រុកនោះក៏បានរីកធំឡើង ហើយអ្នកស្រុកទាំងអស់ក៏គោរពដល់ព្រះនាងអាក់អ និងស្វាមីគ្រប់ៗគ្នា ព្រោះសំគាល់ថាជាម្ចាស់ទីកន្លែង និងជាជង្ហោនៃរបររកស៊ីក្នុងទីនេះ ។

ហេតុនេះហើយបានជាព្រះនាងអាក់អដឹកនាំស្វាមីឱ្យប្រកាសតាំងខ្លួនជាស្ដេចមួយអង្គគ្រងរាជ្យនៅត្រង់ដំបន់នេះឡើង ដោយមានព្រះនាមថា ព្រះបាទ "សង្ខចក្រ" និងព្រះនាងអាក់អជាអគ្គមហេសី ។ គ្រានោះព្រះបាទសង្ខចក្រទ្រង់ចាត់តាំងឱ្យមានជាមន្ត្រីរាជការតាមក្រុម តាមពួករវាងអ្នកស្រុកទាំងអស់នោះឡើង ។ មិនតែប៉ុណ្ណោះទ្រង់ចាត់ឱ្យរេហ៍ពលទាំងនេះ សង់បន្ទាយធ្វើជាកំពែងថ្ម និងឥដ្ឋព័ទ្ធជុំវិញឱ្យកើតជាបរិវេណយ៉ាងធំមួយឡើង៣ ហើយសន្មតបរិវេណកំពែងនេះហៅថា "បូរី" បានន័យថា ទីក្រុង គឺថាភូមិស្ថានទាំងឡាយស្ថិតនៅក្នុងបរិវេណនេះទុកជាអ្នកក្រុងសម្បត្តិក្រុង ។ ហេតុនេះឯងបានជាជាប់ឈ្មោះទីភ្នំនេះដល់សព្វថ្ងៃហៅថា "ភ្នំបូរី" ៤ កាលបើសាងបានជាទីបូរីសមរម្យមានកិត្តិយសសមរម្យសមតាមប្រាថ្នាហើយ ព្រះបាទសង្ខចក្រ និងព្រះអគ្គមហេសីទ្រង់រំលឹកដល់គុណអ្នកសច្ចំដែលសន្យាថា ជួយពីថ្ងៃមុននោះ, ព្រះអង្គក៏ចាត់ឱ្យសាងជាប្រាសាទថ្មតូចមួយយ៉ាងល្អស្រស់នៅលើភ្នំខាងកើតដែលសព្វថ្ងៃហៅថាប្រាសាទភ្នំដា ដើម្បីឧទ្ទិសថ្វាយដល់អ្នកសច្ចំដែលមានគុណឧបការៈលើព្រះអង្គ ។

ដូច្នេះ យើងបញ្ជាក់ឡើងវិញតាមរឿងព្រេងនេះបានថា ភ្នំបូរីកើតឡើងពីព្រះបាទសង្ខចក្រនឹងព្រះនាងអាក់អនេះឯង ដូចមានសេចក្ដីហូរហែមកហើយ ។

តាមសេចក្ដីសង្កេតដោយយកប្រវត្តិសាស្ត្រមកសំអាងផង ឃើញថា ប្រាសាទទាំងឡាយដែលកសាងឡើងនៅក្នុងភូមិភាគអង្គរបូរីអ្នកប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវទាំងប៉ុន្មានបានរកដានឃើញថា សុទ្ធសឹងជាប្រាសាទចាស់ជាងគេ គឺកសាងឡើងតាំងពីមុនសម័យអង្គរ (PréangKor) ដែលកាលនោះប្រទេសកម្ពុជាយើងនៅជាពីរផ្នែកនៅឡើយ គឺផ្នែកខាងលើមានសម្ភុបុរៈ ជាទីក្រុង និងខាងមាត់សមុទ្រមានវ្យាធបុរៈ ជារាជធានី ។ វ្យាធបុរៈនេះហើយ ដែលអ្នកប្រាជ្ញស្រាវជ្រាវសន្និដ្ឋានច្បាស់លាស់ថាគឺ អង្គរបូរី សព្វថ្ងៃនេះឯង ។ ដូច្នេះឃើញថាទីស្ថានបុរាណទាំងឡាយនៅជិតៗគ្នាត្រង់អង្គរបូរីប្រាកដជាទីស្ថានបូរីរបស់ខ្មែរយើងសម័យកសាងសញ្ជាតិកសាងប្រទេសដែលពុំទាន់រីកធំទូលំទូលាយនៅឡើយ ។

ហេតុនេះរឿងព្រេងភ្នំបូរីគ្រាន់តែជាឯកសារមួយបន្ថែមលើឯកសារសំខាន់ៗទាំងឡាយសំរាប់ជួយបញ្ជាក់តាមបែបរឿងព្រេងប៉ុណ្ណោះ ៕

ហាងជួសជុលរថយន្តឡូវែល

Lowell Automatic Transmission



Winter special $19.95
ពិសេសសម្រាប់រដូវរងារ

- ថ្មអាគុយ/តេស្តប្រព័ន្ធបញ្ឆេះភ្លើង
- ពិនិត្យអង់ទីហ្វ្រីស
- ពិនិត្យហ្វ្រាំងទាំងមូល
- ជម្រះប្រេងគ្រប់ប្រភេទ
- បង្វិលកង់រថយន្តឡើងស្មើ

ពិនិត្យ

- បន្ទះជូតកញ្ចក់ឡាន
- ប្រព័ន្ធកំដៅ/ត្រជាក់
- ប៊ែលធ៍ / ហូស (Belts & Hoses)
- អំពូលភ្លើងខាងក្រៅទាំងអស់

ដូរប្រេងតម្លៃត្រឹមតែបន្ថែម $9.95

- កែកុនអំពូលភ្លើងខាងមុខ
  តម្លៃ. $79.95
  បញ្ចុះតម្លៃ $49.95
- ប្រភេទអំពូលបំភ្លឺសម្រាប់
  Vehicle Flush Options
  ▸ Transmission ▸ Power Steering
  ▸ Brake System ▸ Fuel System

202 Chelmsford Street. Lowell, MA 01851
ប្រព័ន្ធភ្លើង ជួសជុលទូទៅ សំបក និងតួខ្លួនឡាន
Phone: 978-458-4775|978-453-8621|Fax: 978-454-4599

ហាងលក់រថយន្តឆ្លូវឆឹមស្វឹត
Chelmsford Street Auto Sales

202 Chelmsford St. Lowell, MA 01851
Tel: 978-452-9154 | www.CStreetAuto.com

សូមអញ្ជើញមកទស្សនាបន្ទប់តាំងបង្ហាញរថយន្តទើបកែថ្មីដែលមានច្រើនជាង១០០គ្រឿងនៃរថយន្តដែលប្រើហើយ
យើងខ្ញុំមានមោទនភាពដែលបានបម្រើសហគមន៍ឡូវែលអស់រយៈពេល៦ឆ្នាំមកហើយ
សូមចូលកាន់គេហទំព័រយើងខ្ញុំ ដើម្បីទទួលបានជម្រើសថ្មីៗ www.CStreetAuto.com



The Cambodian-American Biweekly Newspaper

a free local newspaper reaching over 20,000 Cambodian readers in the Greater Lowell area every two weeks.

Soben Pin, Managing Partner អ្នកគ្រប់គ្រង សុបិន្ត ពិន

978.677.7163 (Office) 978. 656.8141 (Mobile)

Reserve Your 2014 Ads with us today and receive up to 20% OFF!

(Please mention this coupon ad: Winter2013)

Sample of our affordable pricing

Page Size	Length x Width	1 month	3 months 10%OFF	6 months 15%OFF	12 months 20%OFF
1/2 page color	(6.5"x10")	$484	$440/m	$411/m	$387/m
1/4 page color	(6.5"x5")	$264	$240/m	$224/m	$211/m
1/4 Classify Ad	(6.5"x5")	$160			
1/8 Classify ad	(3.25"x5")	$100			
Business Card		$50			

Our 2014 Publishing Dates

January 10th & 24th	July 11th & 25th
February 7th & 21st	Augus 8th & 22nd
March 7th & 21st	September 5th & 19th
April 4th & 18th	October 3rd & 17th
May 9th & 23rd	November 7th & 21st
June 6th & 20th	December 5th & 19th

*all ad materials are due one week prior to publishing date.



Call or Visit our Sales Office

45 Merrimack Street. Suite 218A. Lowell, MA 01852

Tel: 978.677.7163. Cell: 978. 656.8141 Fax: 978.677.7092

Email: sobenpin@khmerpost.us or KhmerPostUSA@gmail.com

www.khmerpost.us | www.facebook.com/KhmerPostUSA